



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**LA INFLUENCIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS EN LA
ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD DE LIMA EN
EL CICLO ACADÉMICO 2018-0**

PRESENTADO POR:

Annette Cateriano Houghton

Erick Córdova Bandini

Eduardo Laredo Chacón

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

ASESOR: María Martín Bogdanovich

LIMA-PERU

2018

Dedicamos este proyecto de investigación a nuestros estudiantes de la Universidad de Lima, Instituto San Ignacio de Loyola, Universidad Tecnológica del Perú y Universidad Privada del Norte, quienes fueron fuente de motivación para innovar nuestra metodología de enseñanza en búsqueda del aprendizaje significativo.

AGRADECIMIENTOS

A la Escuela de Postgrado Universidad Tecnológica del Perú y a los docentes de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, quienes fueron partícipes de este proyecto desde su aporte en cada una de las metodologías de enseñanza y de gestión, en búsqueda del aprendizaje significativo.

A la Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas de la Universidad de Lima, quienes confiaron en nosotros y nos permitieron desarrollar el Programa de Atención Plena - Mindfulness en una de sus aulas.

A nuestra asesora María Martin, quien supo apoyarnos de manera muy efectiva en el aspecto metodológico, así como compartir con nosotros su esencia espiritual y amplios conocimientos sobre el tema de investigación.

A nuestras familias, quienes supieron comprender el esfuerzo y dedicación de la maestría y de este estudio de investigación, respaldando nuestro objetivo de aportar con la educación en nuestro país.

Al Dios Supremo, por ser la luz de nuestro bienestar, inspiración y optimismo.

INDICE GENERAL

CARÁTULA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE GENERAL	IV
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 ANTECEDENTES	1
1.1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	1
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	3
1.2.1 Preguntas de investigación General	3
1.2.2 Preguntas de investigación Específicas	3
1.3 OBJETIVOS	3
1.3.1 Objetivo General	3
1.3.2 Objetivos Específicos	3
1.4 JUSTIFICACIÓN	4
1.5 ALCANCE DEL ESTUDIO	5

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES	6
2.2 BASES TEÓRICAS	10
2.2.1 Orígenes y Definiciones del Mindfulness	10
2.2.2 Mitos y Prejuicios del Mindfulness	12
2.2.3 Beneficios del Mindfulness	14
2.2.4 Definición y Características de la Atención	15
2.2.5 Tipos de Atención	19

2.2.6 Teorías relacionadas a la investigación	21
- Teoría Cognitiva basada en Mindfulness (TCBM)	21
- Teoría Neurocientífica	22
- Neuroplasticidad	23
- Funciones Ejecutivas del Cerebro	25
2.2.7 Mindfulness y la Atención	26
2.2.8 Programas de Mindfulness	26
2.3 DEFINICIONES	27

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 ELECCIÓN DE LA TÉCNICA	29
3.2 DETERMINACIÓN DEL INSTRUMENTO	30
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	30
3.4 DISEÑO Y ELABORACIÓN DEL INSTRUMENTO	30
3.5 LEVANTAMIENTO DE LA INFORMACIÓN SOBRE PROBLEMÁTICA	34

CAPITULO IV

ANÁLISIS

4.1 RESULTADOS DE LOS TEST DE ATENCIÓN	37
4.1.1 TEST TOULOUSE-PIÉRON	37
4.1.2 TEST D2	39

CAPITULO V

PROPUESTA DE SOLUCIÓN

5.1 PROPUESTA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	42
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Resultado Estudio Efectos de Mindfulness en la Motivación	8
Tabla 2:	Resultado Estudio sobre Autopercepción de la Atención	9
Tabla 3:	Matriz de Consistencia	49
Tabla 4:	Test de Atención Selectiva - D2	50
Tabla 5:	Test de Atención Sostenida Toulouse-Piéron	51
Tabla 6:	Diagrama de Gantt	52
Tabla 7:	Cuestionario para estudiantes	53
Tabla 8:	Temario de entrevista semi estructurada – estudiantes	55
Tabla 9:	Resultados de la Entrevista a estudiantes que participaron en el Programa	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1:	Resultados comparativos del Test de Atención Sostenida	62
Gráfico 2:	Mejoras en los niveles de Atención Sostenida	62
Gráfico 3:	Evolución del nivel “muy bajo” – Atención Sostenida	63
Gráfico 4:	Evolución del nivel “bajo” – Atención Sostenida	63
Gráfico 5:	Evolución del nivel “promedio” – Atención Sostenida	64
Gráfica 6:	Evolución del nivel “alto” – Atención Sostenida	64
Gráfica 7:	Evolución del nivel “muy alto” – Atención Sostenida	65
Gráfico 8:	Mejora en el nivel de Atención Sostenida	65
Gráfico 9:	Promedio de Atención Sostenida de los estudiantes	66
Gráfico 10:	Resultados comparativos del test de Atención Selectiva	66
Gráfico 11:	Mejoras en los niveles de Atención Selectiva	67
Gráfico 12:	Evolución del nivel “muy bajo” – Atención Selectiva	67
Gráfico 13:	Evolución del nivel “bajo” – Atención Selectiva	68
Gráfico 14:	Evolución del nivel “promedio” – Atención Selectiva	68
Gráfico 15:	Evolución del nivel “alto” – Atención Selectiva	69
Gráfica 16:	Evolución del nivel “muy alto” – Atención Selectiva	69
Gráfica 17:	Mejora en el nivel de Atención Selectiva	70
Gráfico 18:	Promedio de Atención Selectiva de los estudiantes	70
Gráfico 19:	Percepción del programa de Mindfulness – Estudiantes	71
Gráfico 20:	Beneficios encontrados en el programa – Estudiante	71
Gráfico 21:	Percepción del tiempo de cada sesión – Estudiantes	72
Gráfico 22:	Práctica del Mindfulness fuera del programa – Estudiantes	72

Gráfico 23:	Razones para aplicar Mindfulness y frecuencias – Estudiantes	73
Gráfico 24:	Relación Atención y programa Mindfulness – Estudiantes	73
Gráfico 25:	Nivel de mejora de Atención – Estudiantes	74
Gráfico 26:	Percepción de mejora de Atención – Estudiantes	74
Gráfico 27:	Relación entre Atención y rendimiento académico – Estudiantes	75
Gráfico 28:	Razones de la relación entre Atención y rendimiento académico – Estudiantes	75
Gráfico 29:	Efecto de la Atención después del programa – Estudiantes	76
Gráfico 30:	Nivel de aceptación del programa de Mindfulness – Estudiantes	76

RESUMEN

Actualmente, los alumnos universitarios de pre grado están expuestos a una serie de estímulos internos (emocionales) y externos (la tecnología), propios de la edad y de la era digital; trayendo como consecuencia ciertos problemas de Atención. Por otro lado, los avances de la neurociencia nos demuestran la plasticidad del cerebro, lo cual permite que la Atención se pueda desarrollar en base a entrenamiento.

El objetivo del estudio fue analizar la influencia de la técnica del Mindfulness y los niveles atencionales en un grupo de 19 estudiantes de 18 a 23 años de edad del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima en el ciclo académico 2018-0.

Para la medición de este estudio se utilizaron 2 test psicológicos: Test de Toulouse–Piéron, que mide el nivel de Atención Sostenida, y el Test D2 que mide el nivel de Atención Selectiva. Estos test se aplicaron en los estudiantes al inicio y al final de las 11 sesiones del Programa de Mindfulness.

Los hallazgos alcanzados en este estudio explorativo, revelaron que la práctica del Mindfulness influye en la Atención; incrementándose el promedio del nivel de Atención Selectiva de 165 a 214 y la Atención Sostenida de 221 a 258 en promedio. Estos resultados podrían servir de base para futuros estudios relacionados a la técnica del Mindfulness y la atención; así como su impacto en el aprendizaje.

Palabras claves: Mindfulness, Atención Plena, Atención Sostenida, Atención Selectiva, Plasticidad.

ABSTRACT

Currently, undergraduate university students are exposed to a series of internal (emotional) and external (technology) stimuli, typical of age and the digital age; bringing as a consequence certain Attention problems.

On the other hand, advances in neuroscience show us the plasticity of the brain, which allows that the attention can be developed based on training.

The objective of the study was to analyze the influence of the Mindfulness technique and the attentional levels in a group of 19 students from 18 to 23 years of age of the fourth cycle of the Business Administration career of the University of Lima in the academic year 2018 -0.

For the measurement of this study, 2 psychological tests were used: the Toulouse-Piéron test, which measures the level of sustained attention, and the D2 test that measures the level of Selective Attention. These tests were applied to the students at the beginning and end of the 11 sessions of the Mindfulness Program.

The findings reached in this exploratory study revealed that the practice of Mindfulness influences Attention; increasing the average level of Selective Attention from 165 to 214 and Sustained Care from 221 to 258 on average.

These results could serve as a basis for future studies related to the Mindfulness technique and attention; as well as its impact on learning.

Keywords: Mindfulness, Sustained Attention, Selective Attention, Plasticity.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 ANTECEDENTES

1.1.1 Situación Problemática

Luis López Gonzáles, en su estudio **Mindfulness** (2016): La mejora de la Atención de 6 a 12 años, aborda el tema de los niveles atencionales en el ámbito educativo básicamente en la etapa primaria, así como las dificultades del desarrollo de la Atención dentro y fuera de la escuela. Él cita a H. Gardner: “la Atención es la habilidad cognitiva básica por excelencia. De ella dependen el resto de habilidades cognitivas, emocionales e incluso existenciales o espirituales”. López Gonzáles sostiene además que la Atención es la base de todo proceso de aprendizaje y de socialización humana, la cual permite la convivencia, y es indispensable para la ética y la ciencia. Asimismo afirma que “el cultivo de la Atención es uno de los caminos más fiables para buscar y encontrar la verdad a todos los niveles. La Atención profunda a lo cotidiano hace que nos demos cuenta de que estamos acompañados, que pertenecemos a un todo más allá de nuestras creencias y de que no nos hemos creado a nosotros mismos”.

Gonzáles, L (2016), también sostiene que entre los obstáculos que más destaca para el desarrollo de la Atención de niños entre 6 y 12 años es el abuso tecnológico. Un 78.5% de niños de España entre 11 y 14 años envía mensajes de texto por dispositivos móviles, y el 23% de chicos entre 10 y 14 años realizan publicaciones de videos y fotos. Esto es un indicador de que los niños de la actualidad están muy familiarizados con las TIC (Tecnologías de la Información), los cuales afirma el autor, perjudican las habilidades cognitivas

como la Atención, la memoria o la abstracción. Es por ello que aparecen nuevos conceptos como el de Zapping Mental el cual se refiere a la gran cantidad de estímulos en el día a día de las personas, los cuales no les permiten tener una conciencia plena de su vida. Del mismo modo, otro término denominado “Pantallitis” en el cual la persona se aferra a la pantalla del móvil o de la computadora, dificultando la construcción del propio pensamiento del “yo”.

Es en este sentido, Gonzáles, L (2016) sostiene que el alumnado no ha sabido integrar de manera positiva la web 2.0, habiéndola convertido en ocio o uso adictivo.

Uno de los programas más conocidos en Europa: “La Atención Funciona”, desarrollado por Snel, E (2016), encontró que tras la aplicación del **Mindfulness** a lo largo de un curso académico, tanto **alumnos como profesores coincidieron en apreciar “...más tranquilidad en clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Los niños se volvieron más amables hacia ellos mismos y hacia los demás, ganaron más confianza y emitían juicios con menor rapidez”**.

1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1.2.1 Pregunta de Investigación General

¿Cómo la técnica del Mindfulness puede influenciar en la Atención Selectiva y Sostenida de los estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima, en el ciclo académico 2018-0?

1.2.2 Preguntas de Investigación Específicas

- ¿En qué medida la técnica del **Minfulness** influye en la Atención Sostenida?
- ¿En qué medida la técnica del **Mindfulness** influye en la Atención Selectiva?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo la técnica del Mindfulness puede influenciar en la Atención Selectiva y Sostenida de los estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima, en el ciclo académico 2018-0.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar en qué medida la técnica del **Minfulness** influye en la Atención Sostenida.
2. Determinar en qué medida la técnica del **Mindfulness** influye en la Atención Selectiva.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Goleman, D (2013) menciona que la atención concentrada mejora el aprendizaje. Cuando nos concentramos en lo que estamos aprendiendo, el cerebro relaciona la nueva información con la que ya conocemos y establece nuevas conexiones neuronales.

Por otro lado Mora, F (2017) indica que “La atención es como un foco de luz que ilumina lo que se va a aprender y memorizar. Fuera de este foco de luz todo queda en sombra y penumbra. Conocer el proceso de la atención y sus mecanismos neuronales es de valor sobresaliente para entender los procesos de aprendizaje, memoria y adquisición de conocimientos”.

Goleman, D (2013) menciona que el Mindfulness, brinda una mayor capacidad para observar y describir su experiencia para actuar con una mayor conciencia. La práctica del Mindfulness fortalece la focalización, especialmente el control ejecutivo, el tamaño de la memoria de trabajo y la capacidad de mantener la atención.

Lo citado anteriormente nos invitó a realizar un estudio de investigación sobre la influencia de la técnica del Mindfulness en la Atención. Del mismo modo, buscamos dejar un punto de partida para futuros estudios referentes a la aplicación de la técnica del Mindfulness en el ámbito educativo en el Perú.

1.5 ALCANCE DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación propone un Programa de Atención Plena **Mindfulness**, el cual está conformado de 11 sesiones de 10 minutos en promedio cada una.

El alcance de investigación es **exploratorio**, cuya finalidad es determinar la influencia de la técnica del **Mindfulness** en los niveles de Atención Sostenida y Selectiva en 19 estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas asignado por la Universidad de Lima.

Los resultados del estudio pueden servir de soporte para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

El Dr. Eric López es el director del Instituto Mexicano de Mindfulness, y es uno de los estudiosos más reconocidos de Latinoamérica en el ámbito del **Mindfulness** en la medicina y la educación. Él ha comprobado a través de sus estudios que la práctica de la Atención plena-**Mindfulness** viene significando una gran importancia en la actualidad debido a su gran efectividad y amplio espectro de aplicaciones.

El Instituto Mexicano de Mindfulness es una de las entidades más reconocidas en la investigación de esta disciplina. Sostiene que el **Mindfulness** en el sistema educativo influye en todos los niveles, desde los primeros años de estudio en las escuelas, hasta los niveles universitarios y post grado. Según el Dr. Eric López, esta técnica puede afectar a estudiantes, padres y maestros, desarrollando los niveles de empatía, evolución en el desempeño educativo, inteligencia emocional, desarrollo social y emocional.

Fernández, E. & Sáenz-López, P (2014) han realizado un estudio de los efectos de un programa de **Mindfulness** sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria en la ciudad de Huelva, España. El autor sostiene que hay cada vez más evidencias científicas de sus beneficios educativos, por lo que se planteó diseñar un **programa a través de audios de alrededor de 10 minutos** de duración para aplicarlos en el tercer ciclo de primaria de dos colegios públicos de Huelva durante 7 semanas. La muestra fue de 157 alumnos divididos en dos grupos control y dos grupos experimentales.

El programa de intervención consistió en realizar **Mindfulness** a diario a través de audios guiados durante 7 semanas en los grupos experimentales (un grupo de 5º y otro de 6º en cada colegio). Los audios fueron aportados por el equipo investigador que el profesorado puso cada día, fueron dados con anticipación y agrupados de manera semanal, analizados por dicho equipo, siendo un total de siete semanas.

Tras la intervención, el grupo control presentó un cambio sobre la variable Atención ya que es la que presenta mayor media, por delante de Diversión y Tarea. Este mismo acontecimiento se produce en el grupo experimental. La Atención se muestra como la variable más fuerte seguida por Tarea y Competencia.

Se aplicaron unos cuestionarios sobre variables motivacionales (motivación, orientaciones metas, necesidades psicológicas básicas) y emocionales (bienestar psicológico y Atención). Los resultados mostraron una correlación positiva de la orientación a la tarea y el bienestar psicológico con el resto de variables. Tras la intervención, la Atención mejoró en los grupos experimentales.

**Tabla 1: EFECTO DEL MINDFULNESS EN LOS NIVELES
MOTIVACIONES Y PSICOLÓGICOS**

	Control		Experimental	
	Pre	Post	Pre	Post
Diversión	4,65 ± ,35	4,67 ± ,55	4,52 ± ,55	4,59 ± ,57
Satisfacción	3,99 ± ,99	4,20 ± ,68	3,90 ± ,94	4,43 ± ,70
Autovalía	4,3 ± ,44	4,52 ± ,49	4,03 ± ,78	4,58 ± ,35
Autonomía	3,9 ± ,58	3,96 ± ,75	3,70 ± ,84	4,09 ± ,55
Competencia	4,35 ± ,55	4,43 ± ,76	4,13 ± ,75	4,69 ± ,36
Relaciones	4,21 ± ,63	4,68 ± ,45	4,35 ± ,73	4,61 ± ,53
Tarea	4,64 ± ,39	4,67 ± ,62	4,58 ± ,47	4,84 ± ,24
Ego	2,74 ± 1,04	3,16 ± 1,11	3,02 ± 1,17	2,78 ± 1,14
Atención	4,11 ± 1,65	4,98 ± 1,84	4,56 ± 1,37	5,27 ± 1,91

Notas. Media ± desviación típica

Fuente: Resultados del estudio de intervención. Fernández, E. & Sáenz-López, P (2014)

Por otro lado, en la revista Científica Salud Uninorte, volumen 23 N°2 año 2007, se publicó el estudio realizado por Rocío Barragán Bech, Soraya Lewis Harb y Jorge Enrique Palacio Sañudo sobre la Autopercepción de cambios de déficit atencional intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia) sometidos al Método de Autocontrol de la Atención - **Mindfulness**. Los especialistas utilizaron en este estudio, un diseño pre-experimental; aplicado a 21 estudiantes universitarios (16 mujeres y 5 hombres), con una edad promedio de 20,4 años. Los estudiantes recibieron durante 3 semanas sesiones de Mindfulness con una duración de 2 horas cada una (12 horas en total).

El estudio sobre la Autopercepción de cambios de déficit atencional intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia) realizó la comparación de los promedios mediante la t de student antes y después de la aplicación de la técnica del **Mindfulness**; observándose los siguientes resultados:

**Tabla 2: RESULTADOS DEL ESTUDIO SOBRE AUTOPERCEPCIÓN
DE CAMBIOS DE DÉFICIT ATENCIONAL INTERMEDIOS DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE BARRANQUILLA
(COLOMBIA)**

Prueba-T para muestras relacionadas con los ítems Subjetivos Antes-Después

Ítems		Antes	Después	t	Sig. (bilateral)
1. Dificultad para enfocar la atención en un objeto o foco auditivo	Media	1,67	,81	2,828	,010*
	Desviación típica	1,623	1,289		
2. Dificultad para enfocar la atención en un objeto o foco visual	Media	,95	,43	2,750	,012*
	Desviación típica	1,203	,926		
3. Dificultad para mantener la atención sostenida sin distracciones en un objeto o foco auditivo o visual a lo largo del tiempo	Media	2,33	1,24	3,391	,003**
	Desviación típica	1,592	1,261		
4. Dificultad para detectar y manejar distractores de la atención	Media	2,52	1,52	3,623	,002**
	Desviación típica	1,436	1,123		
5. Dificultad para atender simultáneamente dos objetos visuales de atención relacionados entre sí	Media	,90	,67	,894	,382
	Desviación típica	,995	1,111		
6. Dificultad para atender simultáneamente dos objetos auditivos de atención relacionados entre sí	Media	1,48	1,05	1,205	,242
	Desviación típica	1,470	1,071		
7. Dificultad para seguir atentamente la secuencia auditiva o visual de un objeto de atención	Media	1,29	,52	2,685	,014*
	Desviación típica	1,347	1,030		
8. Considera que su rendimiento académico se ve afectado por la falta de un buen autocontrol de la atención	Media	2,24	1,68	3,677	,001**
	Desviación típica	1,640	1,415		

* Diferencias significativas a 0,05.

** Diferencias significativas a 0,001.

Fuente: Revista Científica Salud Uninorte, volumen 23 N°2 año 2007

Con estos resultados, Rocío Barragán Bech, Soraya Lewis Harb, Jorge Enrique Palacio, concluyen que “la atención es un proceso de enfocar la conciencia a voluntad”, sugiriendo la necesidad de continuar la investigación sobre sus beneficios en los estudiantes universitarios.

En el Perú se han desarrollado diversos estudios relacionados al **Mindfulness** vinculados a los ámbitos de la salud, educación y empresarial. A continuación presentaremos los estudios más resaltantes en el ámbito educativo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1 Orígenes y definiciones del Mindfulness

El concepto la Atención plena-**Mindfulness** se originó alrededor del año 2500 a. c. en los sutras (aforismos de las tradiciones hindú budista); también está relacionado con el taoísmo, el sufismo y las filosofías yóguicas. (Collard, 2014). Según Collard, P (2014), el **Mindfulness** inició con el escrito del monje vietnamita **Thich Nhat Hanh**. Fue el primer texto importante sobre el tema en el siglo XX. Con esta carta deseaba animar a sus hermanas vietnamitas a continuar con su trabajo en un espíritu de amor y comprensión, para recordarles la importancia de mantener la práctica de la Atención Plena incluso en medio de las circunstancias adversas.

El **Mindfulness** se conoce en Occidente desde los años sesenta, cuando las personas interesadas en el yoga y la meditación comenzaron a viajar a diversos países orientales.

Jon Kabat-Zinn: pionero en la aplicación del **Mindfulness** en los campos de la medicina y la psicología occidental. En 1979 abrió una clínica de reducción del estrés en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, que tuvo excelentes resultados con los pacientes, para enseñarles a afrontar el estrés y el dolor crónico de un modo más eficaz. (Collard, 2014).

Según el Programa de 8 semanas de Jon Kabat- Zinn, se explica que la Atención plena no es un constructo rígido y singular, sino que generalmente implica prestar Atención de una manera específica, sostenida y sin prejuicios. Desde esa introducción, los métodos de Kabat-Zinn han sido ampliamente publicitados, adoptados y llevados a una explosión de la investigación de la Atención plena

para tratar una gran cantidad de dolencias físicas, mentales y sociales. (Collard, 2014).

Según la autora Collard (2014) menciona que Jon Kabat-Zinn hizo algo que fue esencial para el éxito de estas enseñanzas en esta parte del mundo: despojarlas de su envoltorio religioso para dotarlas de un carácter científico.

El **Mindfulness** se originó como un término budista, asociado con una clase de meditación enfocada en la respiración, destinada a cultivar la Atención y la conciencia para percibir la realidad ordinaria y atravesar las ilusiones. Se refiere tanto a una práctica para domar la mente como al estado mental resultante”. Los estudiosos budistas dicen que la Atención plena implica "Atención, conciencia, memoria, retención y discernimiento" (Collard, 2014).

Según Campayo,J. y Demarzo,M. (2015), existen varias definiciones del **Mindfulness**, entre las cuales encontramos:

- Definición de Mindfulness no significa meditación, como erróneamente se piensa, sino que se refiere a un estado de la mente humana. La meditación es una de las técnicas más utilizadas, sin embargo, se puede alcanzar niveles de Mindfulness sin meditar (por ejemplo, practicando ejercicios físicos o deportes con Atención Plena).
- “Darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación” (Cristhopher Germer).
- Describe al Mindfulness como el acto de focalizar la Atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación. (Kabat Zinn, 2015).

Según el instituto Mexicano de Mindfulness, describe esta técnica como “Atención plena” y una forma particular de poner Atención al momento presente de una manera equilibrada, con una actitud de aceptación y apertura. Esta habilidad ayuda a manejar mejor las emociones para que las personas vivan más relajadas y conozcan cómo funciona su mente; no sólo para un beneficio personal, sino también para aquellas del entorno familiar, social, profesional y de todo el mundo.

2.2.2 Mitos y Prejuicios del Mindfulness:

Según señala García Campayo, Javier & Demarzo, Marcelo (2015), expresan lo siguiente:

- **Mitos Negativos:**
 - “Mindfulness es solo para orientales o para budistas: es patrimonio de la humanidad; es una cualidad innata de la mente humana, que es independiente de cualquier grupo étnico, religión o cultura”.
 - “La postura es un impedimento: Mindfulness no requiere ningún tipo de postura tradicional oriental (loto, semiloto). De hecho, puede ser practicado por personas con discapacidad, que tengan movilidad limitada”
 - “Es muy difícil de aprender: los estudios demuestran que, con solo un programa de formación de pocas sesiones y con una práctica personal diaria de 20 minutos, se producen cambios importantes.”
 - “Mindfulness no es una técnica de eficacia demostrada: en los últimos años se han descrito múltiples estudios que demuestran que el Mindfulness es una técnica demostrada y eficaz.”

- “Solo es eficaz si crees en Mindfulness: todos los estudios confirman que creer o no creer, es decir, la actitud inicial hacia Mindfulness, o es relevante para predecir la eficacia. Lo que más correlaciona con el efecto es el tiempo y la regularidad dedicados a la práctica, formal e informal”.
- **Mitos Positivos:**
 - “Mindfulness es la panacea: mindfulness no es para todo, cuando se aplica como psicoterapia debe ser administrada por un profesional.”
 - “Mindfulness no tiene efectos secundarios: generalmente aparecen sensaciones físicas o emocionales transitorias que pueden surgir ocasionalmente durante la práctica”
- ¿Qué no es el **Mindfulness**?
 - No es dejar la mente en blanco: el objetivo del Mindfulness es hacerse consciente del proceso del pensamiento y de las emociones, pero no dejar de pensar o sentir.
 - No es buscar la iluminación o apartarse de la vida: lo que se pretende es llevar el mindfulness a la vida diaria para hacernos más conscientes de las cosas y procesos mentales.
 - No es suprimir las emociones: En el Mindfulness se regulan las emociones al hacernos conscientes de cómo surgen y al no reaccionar ante ellas, pero no se suprimen.
 - No es escapar del dolor: Mindfulness nos ayuda a no reaccionar y a aceptarlo.
 - No se obtienen resultados rápidos: es una técnica que requiere disciplina y voluntad.

2.2.3 Beneficios del Mindfulness:

Entre los diferentes beneficios que podemos encontrar de la práctica del **Mindfulness** según Ruiz, P (2016) en niños y adolescentes son:

- Pueden mejorar la salud física , mental y el bienestar
- Reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos)
- Mejorar la concentración, la Atención, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño
- Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos

Según señala García Campayo, Javier & Demarzo, Marcelo (2015) ha encontrado los siguientes beneficios:

- Salud:
 - Tratamiento de enfermedades médicas (como el dolor crónico, las enfermedades cardiovasculares)
 - Tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, adicciones y trastorno de conducta alimenticia).
 - Prevención del estrés y del malestar psicológico

- Educativo:
 - Aumento de la capacidad de concentración (Atención Sostenida) y rendimiento académico.
 - Mejora en las relaciones interpersonales.
 - Mejor ambiente en las aulas.
- Empresarial o Laboral
 - Reducción y prevención del estrés laboral
 - Mayor rendimiento laboral
 - Mejora de la empatía hacia clientes.

2.2.4 Definición y características de la Atención:

Si bien muchas escuelas psicológicas han abordado la Atención, es en la primera mitad del siglo XX con las escuelas psicológicas soviéticas quienes han jugado un papel más relevante en los estudios de la Atención. Entre los diferentes aportes podemos mencionar:

Tudela (1992) menciona a la Atención como un mecanismo central (cognitivo, no sensorial o motor) cuya función principal es controlar y orientar la actividad consciente del organismo de acuerdo a un objetivo determinado. Las funciones más importantes de la atención como mecanismo vertical son las siguientes:

- 1) Ser más receptivo a los sucesos del ambiente.
- 2) Llevar a cabo un adecuado análisis de la realidad.
- 3) Facilitar la activación y el funcionamiento de otros procesos psicológicos.
- 4) Ejecutar eficazmente las tareas, sobre todo aquellas que exigen esfuerzos.

En este sentido Tudela (1992) menciona que desde el momento en que los mecanismos atencionales se activan, se pasa por tres momentos: inicio, mantenimiento y cese. La fase de inicio conocida como captación de Atención tiene lugar cuando se producen ciertos cambios en la estimulación ambiental, o bien cuando comenzamos la ejecución de una tarea. El estudio de la fase de captación de la Atención ha sido una de las áreas de mayor interés en las investigaciones psicológicas y de hecho el concepto de orientación ha sido considerado como una de las propiedades más importantes de la Atención. En diferentes momentos de nuestra vida, hay estímulos que captan nuestra atención; sin embargo, dejamos de atender muchos de ellos. Para poder procesar dicha información, la atención deberá estar focalizada por cierto espacio de tiempo, llamándola **Atención Sostenida**.

Finalmente, Tudela (1992) afirma que por mucho tiempo que mantengamos nuestra Atención, llega un momento en que se produce un cese de la Atención. Esta fase tiene lugar, como su nombre lo indica, cuando desaparece la Atención o cuando dejamos de concentrarnos en una tarea que estábamos haciendo.

En términos generales se puede definir la Atención como un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos para ser más receptivos a los sucesos del ambiente y llevar a cabo una serie de tareas en forma más eficaz (García, Julia 2015).

Una característica muy importante es que la Atención es aprendida y se basa en la neuroplasticidad del cerebro. Esto es importante de tener en cuenta, no sólo porque se pueden modificar y mejorar con la práctica, sino porque se pueden desarrollar estrategias como el **Mindfulness** para mejorar el funcionamiento de los distintos mecanismos de Atención. Pero por otro lado, la Atención no

funciona de una manera aislada, sino que se relaciona directamente con los procesos psicológicos como la percepción, la memoria, la inteligencia, la motivación y la emoción (García, Julia 2015).

En el año 2004, en el encuentro organizado por el Instituto para la Mente y la Vida, el Dalai Lama escribió “el concepto de la neuroplasticidad sugiere que el cerebro es altamente maleable y está sujeto al cambio continuo como resultado de la experiencia, de tal forma que pueden formarse nuevas conexiones neuronales” (Begley, Sharon 2008).

El Dalai Lama, en su libro El arte de la felicidad (1998) menciona: “la configuración de nuestro cerebro no es estática ni fijada de una manera irrevocable. Nuestros cerebros también son adaptables”. El descubrimiento de que los pensamientos pueden alterar la materia del cerebro es un punto de conexión entre ciencia- neuroplasticidad y el budismo.

La Atención como constructo psicológico ha sido asociada a términos como capacidad, esfuerzo, alerta, orientación y control. Reconociendo la voluntad del sujeto humano, es decir que no es meramente activo ante un estímulo sensorial, sino por el contrario actúa de modo activo, buscando y seleccionando información para dirigir su conducta. La Atención es, en consecuencia, una actividad interna, en relación directa con la intencionalidad, la toma de decisiones y la planificación de acciones. (Santiago de Torres, Tornay, Gómez y Elosúa, 2006).

Según García, Julia (2015), en su libro Psicología de la Atención menciona como características de la Atención las siguientes:

- **Amplitud:** existen muchas evidencias de que podemos atender al mismo tiempo a más de un evento, un proceso de decisión o una respuesta. El concepto de

amplitud o ámbito hace referencia a la cantidad de información que el organismo puede atender al mismo tiempo y al número de tareas que podemos realizar simultáneamente.

- **Magnitud:** es cantidad de Atención que prestamos a una tarea u objeto y se caracteriza por estar relacionada directamente con el nivel de vigilia y alerta de un individuo, cuando menos despiertos estemos es menor nuestra Atención. En los casos donde existe una fluctuación de la Atención se le conoce con el nombre de fluctuaciones de Atención y cuando existe una baja considerable se le conoce como lapsus de Atención.
- **Oscilamiento:** Considerando que los niveles de Atención cambian u oscilan continuamente por diferentes motivos, a este fenómeno se le conoce como oscilamiento o desplazamiento (shifting) de la Atención.
- **Control:** Cuando la Atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en función de las demandas del ambiente se está haciendo referencia a un control atencional o Atención controlada, exigiendo un cierto esfuerzo por parte del sujeto en mantenerla, a diferencia de la Atención libre o no controlada.

Según el Centro de Neurociencia para la educación de la Universidad de Cambridge y la Sociedad Internacional Mind-Brain and Education a través de la revista *Mind, Brain and Education*. (Francisco Mora, 2017):

“La Atención son procesos cerebrales diferentes según los estímulos que se reciben y a los que les prestamos interés, por lo que se puede hablar de tiempos atencionales diferentes según los niveles de interés. Gracias a la psicología hoy se sabe que los tiempos atencionales de los niños y adultos son muy diferentes, lo cual también se refleja en los niveles de Atención en una clase, donde no solo influye el nivel de

interés que puede transmitir el docente (convirtiendo la clase en un cuento, una historia y atractiva para el alumno), sino también el nivel de entrenamiento previo que tenga para mejorar sus niveles de Atención”.

2.2.5 Tipos de Atención

Si bien la Atención funciona como un filtro de estímulos que una persona recibe del medio ambiente, seleccionando lo que más le interesa y estableciendo prioridades, hay dos grandes determinantes de la Atención, los internos (propios de cada individuo) y los externos originados por el medio ambiente, pudiendo indicar los siguientes tipos de Atención:

- **Atención Selectiva:** que se activan cuando el ambiente nos exige dar respuestas a un solo estímulo o tarea en presencia de otros estímulos diversos, por ejemplo, centrarnos en lo que dice el profesor en clase y no a la conversación por medio del celular. Los procesos de Atención selectiva son actividades fundamentales para el desarrollo de cualquier acto de aprendizaje (Díaz ,1999).

Según (García, Julia 2015) menciona que la Atención Selectiva conlleva a dos aspectos distintos que actúan en forma conjunta y puede producirse en forma voluntaria o involuntaria:

- Centrarse en forma específica en ciertos aspectos del ambiente y/o en respuestas que se han de ejecutar, denominándose focalización. En palabras de Kahneman, Daniel (1973), los procesos de Atención selectiva focalizada son aquellos por lo que “los organismos atienden

selectivamente a un estímulo o a algún aspecto del mismo, con preferencia sobre otros estímulos”.

- Ignorar cierta información o no llevar a cabo ciertas respuestas. Esta dimensión se presenta sobre todo cuando hay mucha información alrededor o cuando el ambiente nos demanda muchas respuestas al mismo tiempo.

Hay casos en que en que ciertas características de los objetos capten de forma involuntaria nuestra Atención aunque sea brevemente, pero en la mayoría de los casos el organismo decide qué información y/o respuestas son las más importantes en función a sus metas y objetivos. Cuando se presta Atención en forma voluntaria a un único objeto, idea o actividad con preferencia sobre otro, hablamos de concentración, siendo este un mecanismo selectivo de la Atención. Según García (1997), las estrategias más utilizadas para ejercer un control selectivo de la Atención son las siguientes:

- Orientar los receptores sensoriales hacia la fuente de estimulación.
- Buscar los estímulos que se consideren relevantes en los casos que hay diversos estímulos en el ambiente. Ello se consigue gracias a que la Atención se desplaza u oscila con rapidez de un campo a otro.
- Una vez localizada la información relevante, el organismo ha de centrar la Atención, esto es focalizar, en la información relevante.
- En el caso que existan distractores que hayan influido sobre la persona, el organismo ha de reorientar la Atención mediante

oscilaciones lo más rápidas posibles sobre lo que realmente debemos focalizar nuestra Atención.

- **Atención Sostenida:** que se produce cuando tenemos que concentrarnos en una sola cosa por largos periodos de tiempo. La mayor cantidad de Atención de una persona focalizando sobre un evento concreto se le llama densidad de Atención, y cuando esta es baja pueden comprometer muy seriamente las funciones ejecutivas del cerebro y tener dificultades en el aprendizaje (Braidot, 2013).

La Atención sostenida se define como una actividad en que el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta durante periodos de tiempo relativamente largos. Para que la persistencia de la Atención sea eficaz es necesario que el organismo mantenga una disposición general para procesar dicha información, manteniendo niveles mínimos de activación. El concepto de vigilancia es utilizado para describir un tipo específico de tarea de Atención sostenida. (García, 1997)

Según García (1997), existen grandes dificultades a la hora de querer mantener la Atención durante grandes periodos de tiempo. La receptividad del sistema nervioso no siempre es la misma y se producen cambios importantes en los niveles de alerta y vigilancia.

2.2.6 Teorías relacionadas a la investigación

- **Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness (TCBM)**

Según Collard (2014), la TCBM, fue diseñada para contribuir a la mejorar de aquellos pacientes que, si bien respondían positivamente a la TCC (Teoría Cognitivo Conductual), sufrían recaídas frecuentes. La TCBM es empleada en campos tan diversos como la enseñanza, la salud física y las adicciones.

El concepto: la TCBM engloba tanto los planteamientos de la TCC para la depresión como componentes esenciales de la práctica del Mindfulness. Esta terapia tiene un enfoque didáctico y proporciona a los participantes información sobre problemática concreta a la que se enfrentan.

Esta terapia pone énfasis al entrenamiento sistemático que permite a los participantes ser más conscientes momento a momento, de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos.

Los temas principales en la que profundiza la TCBM incluyen el aprendizaje experiencial (escáner corporal, pp.117-123; meditación sentada, movimientos consciente, pp. 150-163) y el desarrollo de una actitud abierta y de aceptación con la que afrontar los problemas que hayan surgido al individuo.

La TCBM es una intervención psicosocial de grupo que enseña a los pacientes que han logrado curarse de varias depresiones recurrentes a desengancharse de los pensamientos negativos que podrían hacerles recaer.

Además hay estudio que demuestran los resultados positivos del TCBM como el realizado en 2003 por Rosenzwing Reibel, Greeson y Brainard, el cual demostró una reducción de la angustia entre los estudiantes de medicina; en 2003, el estudio dirigido por R.M. McCraty publicado por Journal of Alternative and Complementary obtuvo una disminución de la presión sanguínea y una mayor satisfacción laboral en trabajadores hipertensos. Además, el estudio llevado a cabo por Richard Davidson en 2004 mostró los cambios positivos que se producían tanto en el cerebro como en la función inmune con el **Mindfulness**.

- **Teoría Neurocientífica**

“La neurobiología es el estudio de las células del sistema nervioso y la organización de estas células dentro de circuitos funcionales que procesan la información y median en el comportamiento. Shepherd, G. M. (1994). Es una sub-disciplina tanto de la biología como de la neurociencia. En la neurociencia el objeto de estudio es más amplio ya que está relacionado con cualquier estudio científico del sistema nervioso, y particularmente del sistema nervioso central. Las Neurociencias estudian el sistema nervioso con un enfoque multidisciplinario, mediante el aporte de diferentes disciplinas como:

- Neurobiología
- Psicofarmacología
- Genética
- Neuropsicología
- Antropología
- Paleoneurobiología
- Neuroanatomía; Neurofisiología
- Embriología
- Filosofía, entre otras.

En lo que respecta a la neurobiología podemos enumerar algunos de los temas en que se basan sus conocimientos:

- Anatomía celular y subcelular de las neuronas y células que las acompañan.
- Los procesos de membrana: impulso nervioso.
- La comunicación interneuronal: sinapsis.
- La plasticidad: neurogénesis, sinaptogénesis, potenciación a largo plazo.

Neuroplasticidad

Según Garcés-Vieira MV, Suárez-Escudero JC (2014), hasta hace poco se creía que el desarrollo y recuperación del cerebro se detenían en la edad adulta, pero modernas técnicas de neuroimagen cerebral han permitido re conceptualizar la dinámica del sistema nervioso central y su funcionamiento. Hay evidencia que demuestra que el encéfalo puede cambiar para adaptarse a diversas circunstancias, no solo durante la infancia y la adolescencia, sino también durante la edad adulta e incluso en situaciones de lesión cerebral, lo que significa que el cerebro es flexible y modificable. El término que denota dichos cambios del encéfalo, se denomina plasticidad neuronal. Además, el autor asegura que la neuroplasticidad es un proceso que representa la capacidad del sistema nervioso de cambiar su reactividad como resultado de activaciones sucesivas. Tal reactividad permite que el tejido nervioso pueda experimentar cambios adaptativos en un estado fisiológico con o sin alteración. Otros autores la definen de manera global como toda respuesta cerebral que se origina frente a cambios internos o externos y obedece a modificaciones re-organizacionales en percepción y cognición.

Braidot (2013) menciona que la neuroplasticidad, es la capacidad del cerebro para formar nuevas redes neuronales o modificar las existentes de forma constante, siendo la base del aprendizaje y la memoria.

Es muy importante diferenciar entre la neuroplasticidad positiva que crea y modifica redes neuronales y neuroplasticidad negativa, que elimina las que no se utilizan, es decir cuando tenemos ninguna o muy poca actividad cognitiva.

El especialista en neurociencia, profesor y empresario Néstor Braidot (2013) menciona en su libro “Cómo funciona tu cerebro para Dummies” estudios que hacen referencia a la neuroplasticidad:

“Uno de los mejores casos relacionados a la plasticidad son los diversos estudios realizados con budistas y la meditación en la creación de conexiones neuronales que no se observan en las personas que no meditan. Estos estudios han sido realizados en la Universidad de Wisconsin-Madison (Estados Unidos) con ayuda del Dalái Lama”.

Funciones ejecutivas del cerebro

Según Goldberg (2001), las funciones ejecutivas se definen como procesos cognitivos que organizan pensamientos, ideas y acciones con un fin determinado. Sustentan el intelecto, la personalidad, la conciencia, la sensibilidad, la conducta social y la empatía. Ubicados en los lóbulos frontales del cerebro.

Las funciones más complejas del humano, entre ellas las funciones ejecutivas (FE) son soportadas principalmente por la corteza prefrontal (Goldberg, 2001), participan en el control, la regulación y la planeación eficiente de la conducta humana, también permiten que los sujetos se involucren exitosamente en conductas independientes, productivas y útiles para sí mismos (Lezak, Howieson, & Loring, 2004).

Los malos hábitos también pueden afectar el ejercicio de las funciones ejecutivas, tales como dormir poco, falta de actividad física, la obesidad, consumir drogas y alcohol y el estrés entre otros.

Los problemas basados en las funciones ejecutivas, pueden ser:

- Dificultades para focalizar la Atención y concentración.
- Inconvenientes para iniciar y finalizar una tarea.
- Errores de memoria.
- Inconvenientes en la formulación de metas, planificación y ejecución.

- Impulsividad.
- Carencia en la construcción de relaciones afectivas y sociales.
- Dificultades para manejar secuencia de información.
- Poca habilidad para establecer el orden temporal y organizar el tiempo.
- Reducción de la fluidez verbal.

2.2.7 Mindfulness y la Atención

Según lo publicado en la página web educación 2.0, la práctica de los ejercicios Mindfulness nos ayuda a fortalecer y desarrollar ciertas áreas cerebrales y circuitos. De esta manera aprenderemos a mejorar la memoria, la flexibilidad cognitiva, la autoestima, la concentración y la atención.

La autora Deborah Schoeberlein (2015), con más de veinte años de experiencia en el ámbito educativo, define el mindfulness como un proceso reflexivo e intencionado, de comprender qué está pasando en nuestro interior y a nuestro alrededor. “Este planteamiento concreto de lo que es prestar atención y de pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico”. Además se refuerzan distintas aptitudes que favorecen al equilibrio emocional.

2.2.8 Programas de Mindfulness

Collard (2014) en su libro “La Biblia del Mindfulness”, menciona una variedad de ejercicios de meditación: escáner corporal con música, meditación auditiva de 10 minutos, meditación visual de 10 minutos, ejercicio de respiración consciente, observar pensamientos negativos, Visualización “La Montaña”, movimiento consciente, automasaje, caminar conscientemente, emociones destructivas.

Por otro lado Kaiser (2016) en su libro "Juegos Mindfulness" menciona diferentes prácticas para atención plena como: respiración intencionada, conexión mente y cuerpo, visión global, gratitud, un mordisco cada vez, el sonido que desaparece entre otras.

2.3. DEFINICIONES

- **Meditación:** es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o la induce a un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido,¹ o como un fin en sí misma.
- **Técnica:** es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, ya sea en el campo de las ciencias, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.
- **Aprendizaje:** Proceso que realiza un organismo con la experiencia y con el que se modifica su conducta. Está íntimamente asociado a los procesos de memoria. Conllevan cambios plásticos en el cerebro.
- **Neurociencia:** La neurociencia es un campo unificado del conocimiento científico que estudia la estructura, la función, el desarrollo de la bioquímica, la farmacología y la patología del sistema nervioso y de cómo sus diferentes elementos interactúan, dando lugar a las bases biológicas de la conducta.
- **Células gliales:** Las células gliales (cuyo conjunto forma la glía o neuroglía) son células del tejido nervioso, donde actúan en funciones auxiliares,

complementando a las neuronas, que son las principales responsables de la función nerviosa.

- **Hipocampo:** El hipocampo es una de las partes del cerebro más importantes. Está situado en lo que se conoce como sistema límbico, y está muy relacionado tanto con los procesos mentales relacionados con la memoria como con aquellos que tienen que ver con la producción y regulación de estados emocionales.
- **Sinapsis:** Es una aproximación (funcional) intercelular especializada entre neuronas, ya sean entre dos neuronas de asociación, una neurona y una célula receptora o entre una neurona y una célula efectora (casi siempre glandular o muscular). En estos contactos se lleva a cabo la transmisión del impulso nervioso.
- **Taoismo:** es otras de las filosofías orientales, estrechamente relacionadas con el Mindfulness, que propone una actitud vital similar.
- **Teoría Cognitivo Conductual:** fue creada por Aaron Beck en los años 60 con la finalidad de ayudar a los pacientes con depresión y tendencias suicidas.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. ELECCIÓN DE LA TÉCNICA

Según Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y María del Pilar Bapista Lucia (2010).

El tipo de investigación fue: **CUANTITATIVA**

Tuvimos como propósito determinar cómo la técnica del Mindfulness puede influenciar en la Atención Selectiva y Sostenida en los alumnos de 4to ciclo de la carrera de administración de empresas de la Universidad de Lima en el ciclo académico 2018-0 (Ver Matriz de Consistencia Tabla 1).

El diseño fue: **No Experimental – Transeccional - Exploratorio.**

No Experimental: porque no hay manipulación de la variable independiente ya que se hizo el estudio en un solo grupo. No es posible establecer causalidad con certeza ni se controlan las fuentes de invalidación interna.

Transeccional: es una investigación que recopila datos en un momento único. Es como tomar una fotografía de algo que sucede.

Exploratorio: comenzar a conocer una variable; se trata de una exploración inicial en un momento específico. Se aplica a un problema de investigación nuevo o poco conocido. Tener una visión donde sus resultados son exclusivamente válidos para el tiempo y lugar en que se efectuaron el estudio.

3.2. DETERMINACIÓN DEL INSTRUMENTO

Para el trabajo utilizamos como **instrumento de investigación una prueba psicológica estandarizada**.

Iniciamos aplicando en los estudiantes dos **test psicológicos**: primero el de Medición de Atención Selectiva “D2”, y el segundo test fue el de Medición de Atención Sostenida “Toulouse”; ambos test fueron desarrollados nuevamente al final del programa para poder determinar sus niveles de Atención antes y después del programa.

El instrumento elegido cumple los requisitos de confiabilidad, validez y objetividad (Según Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y María del Píalar Bapista Lucia (2010).

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS

Consideramos a un grupo de 19 estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima, durante el ciclo académico 2018-0. Son jóvenes entre 18 y 23 años de edad (10 mujeres y 9 hombres).

Se realizó el estudio del 5 al 21 de febrero del 2018 al grupo no experimental - no probabilístico, dado que no se pretende que el grupo sea representativo de la Población.

3.4. DISEÑO Y ELABORACIÓN DEL INSTRUMENTO

Según Rolf Brickenkamp, en el Manual D2, Test de Atención (2012):

El **d2** es un test de tiempo limitado que evalúa la **Atención Selectiva** mediante una tarea de cancelación. Mide la velocidad de procesamiento, el seguimiento de unas

instrucciones y la bondad de la ejecución en una tarea de discriminación de estímulos visuales similares.

La Atención no se aprecia como una aptitud simple, sino que se ofrecen nueve puntuaciones distintas que informan acerca de la velocidad y la precisión junto con otros aspectos importantes como son la estabilidad, la fatiga y la eficacia de la inhibición atencional.

El D2 ha resultado especialmente útil en investigación básica, así como en los campos clínico, neuropsicológico, educativo, de recursos humanos y en Psicología del deporte, llegando a constituirse como una de las pruebas más relevantes e importantes de la evaluación de la Atención en Europa.

Test D2 – Ficha Técnica: (Ver Tabla 2)

Nombre: d2, Test de Atención.

Nombre original: Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2).

Autor: Rolf Brickenkamp (1962).

Procedencia: Hogrefe y Huber Publishers, Göttingen, Alemania.

Adaptación española: Nicolás Seisdedos Cubero, I+D+i de TEA Ediciones, S.A.U. Aplicación: Individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: Niños, adolescentes y adultos.

Duración: Variable, entre 8 y 10 minutos, incluidas las instrucciones previas, aunque hay un tiempo limitado de 20 segundos para la ejecución de cada una de las 14 filas del test.

Finalidad: Evaluación de varios aspectos de la Atención selectiva y de la concentración. Baremación: Baremos de población general de 8 a 18 años de edad en grupos de dos años, y de adultos (de 19 a 88 años) en varios grupos, en

puntuaciones percentiles y S ($M = 50$ y $Dt = 20$); hay también un baremo general para las aplicaciones colectivas con un tiempo único.

Según E. Toulouse y H. Piéron, en el manual de prueba perspectiva y de atención (octava edición, revisada y ampliada año 2013):

El Test Toulouse-Piéron permite evaluar las aptitudes perceptivas y atencionales de los adultos. En concreto, permite evaluar la capacidad de **Atención Sostenida**, de concentración, de rapidez y agudeza perceptiva, así como la resistencia a la fatiga.

Compuesta por una lámina de elementos gráficos, consiste en identificar qué figuras son iguales a dos modelos dados. Su aplicación puede ser individual o colectiva y tiene una duración de 10 minutos.

En esta nueva edición revisada se ha llevado a cabo una actualización completa de la prueba y se han incluido diversos análisis de sus propiedades psicométricas así como un nuevo y completo baremo de adultos de población general compuesto a partir de más de 9.800 casos. También cabe destacar la inclusión en esta edición revisada de una nueva medida que valora el estilo de respuesta de los evaluados, así como de varias puntuaciones parciales (aciertos, errores y omisiones) que permiten enriquecer la interpretación del rendimiento en la prueba.

Test Toulouse-Piéron- Ficha Técnica (Ver Tabla 3)

Nombre: TP-R. Toulouse-Piéron-Revisado, prueba perceptiva y de Atención.

Autor: E. Toulouse y H. Piéron.

Procedencia: TEA Ediciones (1978, 2004, 2013).

Adaptación española: M. Yela y Departamento de I+D+i de TEA Ediciones.

Aplicación: Individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: A partir de los 17 años. Duración: 10 minutos.

Finalidad: Evaluación de las aptitudes perceptivas y atencionales.

Baremación: Baremo general de adultos en percentiles y eneatisos.

Material: Manual, ejemplar y plantilla de corrección.

Puntuaciones:

La principal puntuación del TP-R es el Índice global de Atención y percepción (IGAP). Se trata de la puntuación que se ha obtenido tradicionalmente en la prueba y que constituye una medida de la capacidad perceptiva y atencional de los evaluados. Este índice relaciona el número total de aciertos (A) con el total de errores (E) y de omisiones (O) y se calcula de la siguiente forma:

$$IGAP = A - (E + O)$$

Puntuaciones complementarias

Nivel de control de la impulsividad, o ICI en línea con otras pruebas de características similares como el CARAS-R o el Formas Idénticas-R.

Con este nuevo Índice de control de la impulsividad (ICI) es posible establecer si el rendimiento en la prueba ha estado influenciado por un patrón de respuesta impulsivo. Este índice es el porcentaje de aciertos que el evaluado ha obtenido en los ítems que ha respondido. Se calcula dividiendo la diferencia entre el número de aciertos y el número de errores (A-E) entre el número de respuestas dadas por el evaluado o su realización en la prueba (R). Se calcula mediante la siguiente fórmula 2:

$$A - E \text{ ICI} = \frac{\quad}{\quad} \times 100 R$$

Además de ello, se ha decidido incluir en los baremos otras puntuaciones del TP-R:

- Aciertos (A): número de ítems marcados por el evaluado que eran iguales a los modelos proporcionados.
- Errores (E): número de ítems marcados por el evaluado que no eran iguales a los modelos proporcionados.
- Omisiones (O): número de ítems correctos que el evaluado no ha marcado hasta su última respuesta dada.

El objetivo es ofrecer al profesional la posibilidad de analizar con más detalle el rendimiento de la persona evaluada. En general, la interpretación de las puntuaciones complementarias solo sería relevante en el caso de que el IGAP fuera bajo. De esta forma es posible conocer, por ejemplo, si la baja puntuación ha podido deberse a una baja capacidad perceptiva, a un exceso de seguridad en la respuesta, a una ejecución impulsiva o a un elevado nivel de descuido o Atención por parte del evaluado a la hora de resolver la tarea.

3.5. LEVANTAMIENTO DE LA INFORMACIÓN SOBRE PROBLEMÁTICA

Realizamos el trabajo de investigación en la Universidad de Lima del 5 al 21 de Febrero del 2018 en el aula seleccionada por la institución.

Se realizaron las siguientes actividades para el Programa:

1. Diseño del Programa de **Mindfulness** en 11 sesiones de 10 minutos de duración en promedio al inicio de cada clase.

Para la elaboración y el desarrollo del Programa de Atención Plena – Mindfulness nos basamos en las técnicas propuestas por los autores Collard (2014) en su libro “La Biblia del Mindfulness”, Kaiser (2016) en su libro “Juegos Mindfulness” y Muñoz (2015) en su libro “Mindfulness Funciona -

cómo desconectar y reducir el estrés”. Las técnicas seleccionadas para el desarrollo de nuestro programa se determinaron en función a la viabilidad de espacio y tiempo según el programa educativo de la universidad.

2. Selección de las pruebas psicológicas para medir los niveles atencionales de los alumnos al comenzar y finalizar el programa.
3. Solicitud de permiso a la Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas de la Universidad de Lima a través de la Directora de la Escuela Elizabeth Otero Ibañez.
4. Aceptación del permiso y asignación del curso donde se llevaría a cabo el programa en el ciclo 2018-0:
 - a. Curso: Organización de cuarto ciclo de la Carrera de Administración de Empresas.
 - b. Número de estudiantes que participaron en el programa: 19
 - c. Nombre docente del curso: Liliana Lazo.
5. Aplicación del **Programa Atención Plena - Mindfulness** basado en el siguiente temario: (ver Tabla 4)
 - **Sesión 1:**
 - Test Psicológico inicial (D2 y Toulouse-Piéron)
 - Importancia y beneficios del **Mindfulness**
 - Práctica de respiración
 - **Sesión 2:** Técnicas de respiración – conectando con el Poder de la gratitud.
 - **Sesión 3:** Consciencia de los sonidos.

- **Sesión 4:** Sensaciones corporales.
- **Sesión 5:** Pensamientos positivos y negativos.
- **Sesión 6:** Visualización constructiva (escalar la montaña).
- **Sesión 7:** Movimientos y posturas (montaña y estrella de mar).
- **Sesión 8:** Caminata consciente (jardín exterior)
- **Sesión 9:** Olfato consciente (olores).
- **Sesión 10:** Gusto consciente (sabores).
- **Sesión 11- Cierre del Programa**
 - Atención a las emociones
 - Test Psicológico final (D2 y Toulouse-Piéron)
 - Entrega de diplomas

6. Descripción y Análisis de los resultados de los test.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS

4.1 RESULTADOS DE LOS TEST DE ATENCIÓN

4.1.1 Test Toulouse- Piéron

Pre Test:

Fecha Test Inicio: 5 de Febrero del 2018

Lugar: Aula de la Universidad de Lima

Duración del Test: 15 minutos

Persona a cargo de la evaluación: Psi. Roxana Calderón (c.ps.p 9226)

Población: 19 estudiantes

Objetivo: tomar resultado inicial de los niveles de **Atención Sostenida** de los estudiantes antes de empezar el programa de **Mindfulness**.

Post Test:

Fecha Test final: 21 de Febrero del 2018

Lugar: Aula de la Universidad de Lima

Duración del Test: 15 minutos

Persona a cargo de la evaluación: Psi. Roxana Calderón (c.ps.p 9226)

Población: 19 estudiantes

Objetivo: tomar el resultado final de los niveles de **Atención Sostenida** de los estudiantes después del programa de **Mindfulness**, para comparar los resultados con el pre-test.

- Haciendo un comparativo entre el pre test y el post test Toulouse-Piéron(Ver Gráfico 1), podemos apreciar incremento en todos los niveles atencionales. Destacando los niveles atencionales Muy Alto y alto, pasando de 21% a 58% de estudiantes. Esto refleja una diferencia considerable en el nivel de Atención sostenida.
- Se ha mejorado en cada uno de los niveles de Atención encontrados en los 19 estudiantes (Ver Gráfico 2):
 - En el nivel Atención muy bajo pasamos de 4 a 3 estudiantes
 - En el nivel bajo pasamos de 4 a 2 estudiantes
 - En el nivel promedio pasamos de 7 a 3 estudiantes
 - En el nivel Alto pasamos de 3 a 4 estudiantes
 - En el nivel Muy Alto pasamos de 1 a 7 estudiantes. Encontrando una diferencia destacada.
- Como se aprecia en los Gráficos 3, 4, 5, 6 y 7, la evolución de los niveles de Atención sostenida fueron favorables luego de aplicar el Programa de **Mindfulness**:
 - De Nivel Muy Bajo (4 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Bajo: 1 estudiante
 - Bajo: 2 estudiantes
 - Promedio: 1 estudiante
 - De Nivel Bajo(4 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Bajo: 1 estudiante
 - Promedio: 1 estudiante
 - Alto: 2 estudiantes

- De Nivel Promedio (7 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Bajo: 1 estudiante
 - Promedio: 1 estudiante
 - Alto: 2 estudiantes
 - Muy Alto: 3 estudiantes
 - De Nivel Alto (3 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Alto: 3 estudiantes
 - De Nivel Muy Alto (1 estudiante), pasaron a:
 - Muy Alto: 1 estudiante
- Según lo que se muestra en la Gráfico 8, el 84% de los estudiantes mejoraron su nivel de **Atención Sostenida**, siendo un resultado óptimo. Sólo en un 16% no se encontraron mejoras.
 - Lo que podemos rescatar de la Gráfico 9; se mejoró en 16.74% el promedio de **Atención Sostenida** de los estudiantes.

4.1.2 Test D2

Pre Test:

Fecha Test Inicio: 5 de Febrero del 2018

Lugar: Aula de la Universidad de Lima

Duración del Test: 15 minutos

Persona a cargo de la evaluación: Psi. Roxana Calderón (c.ps.p 9226)

Población: 19 estudiantes

Objetivo: tomar resultado inicial de los niveles de **Atención selectiva** de los estudiantes antes de empezar el programa de **Mindfulness**

Post Test:

Fecha Test final: 21 de Febrero del 2018

Lugar: Aula de la Universidad de Lima

Duración del Test: 15 minutos

Persona a cargo de la evaluación: Psi. Roxana Calderón (c.ps.p 9226)

Población: 19 estudiantes

Objetivo: tomar resultado final de los niveles de **Atención Selectiva** de los estudiantes después del programa de **Mindfulness**, para comparar los resultados con el pre-test

- Haciendo un comparativo entre el pre test y el post test (Ver Gráfico 10), podemos apreciar incremento en todos los niveles atencionales. Destacando los niveles atencionales Muy Alto y alto, pasando de 53% a 79% de estudiantes. Siendo un resultado óptimo.
- Como se aprecia en el Gráfico 11, se ha mejorado en cada uno de los niveles de **Atención Selectiva** encontrados en los 19 estudiantes:
 - En el nivel Atención muy bajo pasamos de 7 a 3 estudiantes
 - En el nivel bajo pasamos de 1 a 0 estudiantes
 - En el nivel promedio se mantuvo en 1 estudiante
 - En el nivel Alto pasamos de 3 a 1 estudiante
 - En el nivel Muy Alto pasamos de 7 a 14 estudiantes, siendo esta diferencia la más resaltante.
- Como se aprecia en los Gráficos 12, 13, 14, 15, 16 la evolución de los niveles de **Atención Selectiva** fueron favorables luego de aplicar el programa de **Mindfulness**:

- De Nivel Muy Bajo (7 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Bajo: 1 estudiante
 - Bajo: 2 estudiantes
 - Muy Alto : 4 estudiante
- De Nivel Bajo(1 estudiante), pasaron a:
 - Muy Alto: 1 estudiante
- De Nivel Promedio (1 estudiante), pasaron a:
 - Promedio: 1 estudiante
- De Nivel Alto (3 estudiantes), pasaron a:
 - Muy Alto: 3 estudiantes
- De Nivel Muy Alto (7 estudiante), pasaron a:
 - Muy Alto: 7 estudiantes
- Según lo que se muestra en el Gráfico 17, el 89% de los estudiantes mejoraron en forma destacada su nivel de **Atención Selectiva**. Sólo en un 11% no se encontraron mejoras.
- Según el Gráfico 18, podemos observar que se mejoró en 29.70% el promedio de Atención de los estudiantes.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE SOLUCIÓN

5.1 PROPUESTA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Considerando el trabajo de investigación que fue un estudio no experimental- transeccional- exploratorio; sugerimos dado los resultados realizar un estudio experimental correlacional para permitir encontrar una relación entre la aplicación de la Mindfulness, la atención y el rendimiento académico. Según Sampieri, R., Fernández, C. y Bapista, M. (2010).

CONCLUSIONES

1.- Según Sampieri, R., Fernández, C. y Bapista, M. (2010), encontramos las siguientes limitaciones:

- La muestra no es representativa (19 estudiantes), ya que se tomó un solo salón de una sola carrera (Administración de Empresas).
- Se midió en un solo momento. Es como tomar una fotografía de algo que sucede.
- No es posible establecer causalidad con certeza ni se controlan las fuentes de invalidación interna.
- Los resultados son exclusivamente válidos para el tiempo (ciclo 2018-0) y lugar en que se efectuaron el estudio (Carrera de Administración de empresas de la Universidad de Lima).

2.- La influencia de la aplicación de la técnica del Mindfulness (11 sesiones) en la Atención Selectiva y Sostenida de los estudiantes de cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima - ciclo 2018-0 fueron **satisfactorios**, considerando que se evidencia un incremento en los niveles de Atención Selectiva (basada en el test psicológico D2) y Atención Sostenida (basado en el test psicológicos Toulouse-Piéron), realizados al inicio y al final de estudio.

Estadística descriptiva pre y post test		
Tipo de Atención	Pre Test	Post Test
Selectiva	165 ± 77	214 ± 66
Sostenida	221 ± 52	258 ± 109
Nota: Media ± desviación típica		

Fuente: resultados de comparativo pre y post test del estudio realizado.

3.- El 89% de estudiantes mejoraron su **Atención Selectiva** y el 84% de estudiantes mejoraron su **Atención Sostenida**.

RECOMENDACIONES

1.- Recomendamos realizar estudios complementarios **experimentales - correlacionales** que permitan el control de manera intencional de una o más variables independientes (**Atención Sostenida y Atención Selectiva**), para analizar las consecuencias sobre una variable dependiente (**Rendimiento Académico**), considerando como variable moderadora la **técnica de Mindfulness**. Según Sampieri, R., Fernández, C. y Bapista, M. (2010).

2.- Se sugiere la necesidad de continuar la investigación sobre los beneficios encontrados en este grupo de estudio (19 estudiantes) quienes ya pasaron por el Programa de Mindfulness desarrollado en 11 sesiones.

3.- Se sugiere tomar como referencia los resultados complementarios realizados en el presente estudio como son:

- Cuestionario realizado a los 19 estudiantes(ver Tabla 5) y sus resultados (ver gráficos 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30).
- Temario de entrevistas semi-estructurada a los 19 estudiantes (ver Tabla 6) y resultados de la entrevista a resultados (ver Tabla 7).

4.- Se sugiere tomar como referencia el presente trabajo de investigación para futuros estudios en diferentes ámbitos educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barragán, Rocio., Lewis Soraya y Palacio, Jorge.(2007). “Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al método de autocontrol de la atención (Mindfulness)”.Revista Científica Salud Uninorte, volumen 23 .Nº2
- Begley, Sharon (2008). *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*. Bogotá: Editorial Norma.
- Braidot, N. (2013). *Como funciona tu cerebro para Dummies*. Bogotá: Planeta.
- Collard. Patricia. (2014). *La biblia del Mindfulness*. Madrid, España: Gaia Ediciones.
- Cullen, M. (2016). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Malaga, España: Sirio
- Dalay Lama (2010). *El arte de la felicidad*. Barcelona. España: Editorial Debolsillo.
- Díaz, F (1999). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación constructiva*. McGraw-Hill, México cap. 4 y 5
- Educación 2.0. “¿Cómo mantener la calma ante los exámenes?. Concejos e ideas“ Fecha de consulta: 09/09/2018. << <https://educacion2.com/calma-ante-los-examenes/>>>
- Fernández, E. & Sáenz-López,P. . (2014). “Efectos de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria”. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, vol. 3, pp.120 - 140.
- Garces, María. y Suarez, Juan. (2014).”*Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos*”. Revista CES Medicina, vol 28.
- García Campallo, Javier y Demarzo, Marcelo (2015). *¿Qué sabemos del mindfulness?*, Barcelona, España: Kairós.
- García, Julia (2015). *Psicología de la Atención*. Madrid: Editorial Síntesis S.A
- García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R., & Rodriguez, R.. (2016). “Impacto de una intervención breve basada en Mindfulness en niños: un estudio piloto”. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, vol 87, pp. 61-74.
- Goleman, Daniel. (2013). *Focus*. Barcelona, España: Kairós

- Goldberg , E. (2001), *El cerebro ejecutivo, los lóbulos frontales y la mente civilizada*. Nueva York: Oxford University Press
- Henepola, Bhante. (2012). *El libro del Mindfulness*. Barcelona, España: Kairós.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs: Prentice - Hall
- Kabat-Zinn, J. y Williams, M. (2017). *Mindfulness su origen, significado y aplicaciones*. Barcelona, España: Kairos.
- Kaiser, Susan. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid, España: Gaia Ediciones
- Kaiser, Susan. (2014). *El Niño Atento*. Bilbao, España: Desclee.
- Lezak, Muriel., Howieson, Diane y Lorin, D. (2004), *Neuropsychological Assessment*, New York, EEUU: Oxford University.
- Lopez, Luis (2015). “La mejora de la atención de 6 a 12 años”. Noviembre 2015.
- Lopez, Erick. “Qué es el mindfulness.”. *Instituto Mexicano de Mindfulness*. Fecha de consulta: 09/09/2018. <<<https://www.mindfulness.org.mx/que-es-mindfulness/>>>
- Mora, Francisco. (2017). *Neuroeducación*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Muñoz, Beatriz (2015). *Mindfulness Funciona – Cómo desconectar y reducir el estrés*. Barcelona: Grupo Editorial S.A.U.
- Palomero, P. & Valero D. (2016). “*Mindfulness y educación: posibilidades y límites*”. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, vol. 87, pp. 17-29.
- Puig, M. (2017). *Tómate un respiro: Mindfulness el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Barcelona, España: Espasa.
- Ratey, J. (2002). *El Cerebro: manual de instrucciones*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Roselló, J., Zayas, G. & Lora, V. (2016). “Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (Mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto”. *Revista puertorriqueña de psicología*, vol. 27, pp. 62-78.
- Ruiz, P.(2016). “Mindfulness en niños y adolescentes: Creciendo con Atención y consciencia plena”. *Actualización en pediatría*, vol. 3, pp. 487-501.
- Santiago de Torres, Julio., Tornay, Francisco., Gómez, Emilio. y Elosúa de Juan, María (2006). *Procesos Psicológicos Básicos*. Madrid: Mc Graw Hill.

- Sampieri, Roberto., Fernández, Carlos. y Baptista María. (2010). Metodología de la Investigación. Mexico: McGRAW-HILL
- Shepherd, G. (1994). Neurobiología. New York: Oxford University
- Schoeberlein, D. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores* (Gaia Ediciones). Madrid: Neo Person.
- Snel, Eline. (2016), *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona, España: Kairós
- Tudela, Pio (2016). Mente y cerebro. De la psicología experimental a la neurociencia cognitiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Velasco, A. (2013). La meditación de atención plena. Barcelona, España: Kairós.

ANEXOS

Tabla 3: Matriz de Consistencia

TÍTULO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	UNIDADES DE ANÁLISIS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS	VERIABLES / INDICADORES	ITEMS	NIVEL / ESCALA
LA INFLUENCIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS EN LA ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD DE LIMA EN EL CICLO ACADÉMICO 2018-0	¿Cómo la técnica del Mindfulness puede influenciar en la Atención Selectiva y Sostenida de los estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima, en el ciclo académico 2018-0?	<p>Objetivo General Determinar cómo la técnica del Mindfulness puede influenciar en la Atención Selectiva y Sostenida de los estudiantes del cuarto ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima, en el ciclo académico 2018-0.</p> <p>Objetivos Específicos 1. Determinar en qué medida la técnica del Mindfulness influye en la Atención Sostenida. 2. Determinar en qué medida la técnica del Mindfulness influye en la Atención Selectiva.</p>	<p>Estudiantes del 4to ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima en el ciclo académico de 2018-0.</p> <p>Grupo conformado por 19 estudiantes (10 mujeres y 9 hombres) de entre 18 y 23 años de edad.</p>	<p>Tipo de investigación: NO EXPERIMENTAL, TRANSECCIONAL, EXPLORATORIO</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test D2 (Atención Selectiva) • Test Toulouse – Piéron (Atención Sostenida) 	<p>Mindfulness y Atención.</p> <p>Indicadores Mindfulness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programa de Mindfulness <p>Indicadores Atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención Selectiva • Atención Sostenida 	<p>Test D2 (Atención Selectiva)</p> <p>Test Toulouse – Piéron (Atención Sostenida)</p>	<p>Escala Cuantitativa</p>

Tabla 4: Test de Atención Selectiva - D2

PRUEBA DE ATENCIÓN	
d2	
NOMBRES Y APELLIDOS: _____	
EDAD:	____ AÑOS ____ MESES
FECHA DE NACIMIENTO: _____	
SEXO:	MASCULINO <input type="checkbox"/> FEMENINO <input type="checkbox"/>
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____	
GRADO DE ESTUDIOS: _____	
TIPO DE I.E.:	ESTATAL <input type="checkbox"/> NO ESTATAL <input type="checkbox"/>
UGEL N°: _____	ZONA: URBANO <input type="checkbox"/> URBANO-MARGINAL <input type="checkbox"/>
FECHA DE EVALUACIÓN: _____	
EXAMINADOR: _____	

Tabla 5: Test de Atención Sostenida de Tolouse - Piéron

Nº 20

PD	
PC	
PT	
GN	

TOULOUSE PIÉRON


Apellidos y nombre Edad Sexo

Empresa Categoría

Centro de enseñanza Curso

INSTRUCCIONES

Tache lo más rápidamente posible todos los signos que sean iguales a los indicados a continuación.



1 - a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9


2 - a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

3 - a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

4 - a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

5 - a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE



Copyright © 1972 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Saragüta, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados. Esta revista está impresa en una sola hoja. Si se presentan con esta revista, es una reproducción legal. En caso de la impresión y en el sujeto principal, NO LA UTILICE. Printed in Spain. Impreso en España por Agence Compañía. Depósito: 15 de mayo de 1972, 28032 MADRID - Depósito legal: M. 37.320 - 1972.

Tabla 6: Diagrama de Gantt del Programa

DIAGRAMA DE GANTT – PROGRAMA ATENCIÓN PLENA - MINDFULNESS					SESIONES										
ACTIVIDAD	SUB ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO	LUGAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
TEST PSICOLÓGICO INICIAL															
	Aplicación test D2 (Atención Selectiva)	Psicólogo	15 minutos	Aula de clase											
	Aplicación test Toulouse - Piéron (Atención Sostenida)	Psicólogo	15 minutos	Aula de clase											
PROGRAMA	ATENCIÓN PLENA - MINDFULNESS														
	Sesión 1 – Técnicas de respiración	Annette	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 2 – Poder de gratitud	Annette	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 3 – Conciencia de los sonidos	Eduardo	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 4 – Sensaciones corporales	Erick	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 5 – Pensamientos positivos y negativos	Eduardo	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 6 – Visualización constructiva (Escala de la montaña)	Annette	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 7 – Movimientos y posturas (Montaña y estrella de mar)	Erick	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 8 – Caminata consciente (jardín exterior)	Annette	10 minutos	Jardín de la universidad											
	Sesión 9 – Olfato consciente (olores)	Annette	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 10 – Gusto consciente (sabores)	Eduardo	10 minutos	Aula de clase											
	Sesión 11 – Atención a las emociones	Erick	10 minutos	Aula de clase											
TEST Y CUESTIONARIO FINAL															
	Aplicación test D2 (Atención Selectiva)	Psicólogo	15 minutos	Aula de clase											
	Aplicación test Toulouse - Piéron (Atención Sostenida)	Psicólogo	15 minutos	Aula de clase											

Tabla 6: Cuestionario para estudiantes

CUESTIONARIO DE MINDFULNESS
Agradeceríamos contestar las siguientes preguntas con la mayor veracidad posible.

Nombre : _____

1) ¿Habías practicado alguna técnica de meditación antes del inicio del programa de Mindfulness?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es Sí:

¿Durante cuánto tiempo practicaste la meditación? (marque solo una alternativa)

Entre 1 y 6 meses ☐

De 6 a 12 meses ☐

De 1 a más años ☐

Otros : _____

¿Con qué frecuencia? (marque solo una alternativa)

Una vez al día ☐

Más de una vez al día ☐

De dos a tres veces por semana ☐

De cuatro a más veces por semana ☐

Otros : _____

2) ¿Cómo te pareció el programa de Mindfulness de 12 sesiones desarrollado en la Universidad de Lima?

☐ Muy Malo ☐ Malo ☐ Regular ☐ Bueno ☐ Muy Bueno

¿ Por qué ? _____

3) ¿Crees que fue suficiente el tiempo promedio de 10 minutos para cada sesión ?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es No, indica la razón: _____

4) Califica las sesiones de Mindfulness que más te gustaron

Enumera del 1 al 9, donde 1 es lo que más te gustó y 9 el que menos te gustó

Sesión - Técnicas de Respiración (Poder de la Gratitud)	<input type="text"/>
Sesión - Consciencia de los Sonidos (Reconocimiento de Sonidos)	<input type="text"/>
Sesión - Sensaciones Corporales (Viaje a la Playa)	<input type="text"/>
Sesión - Pensamientos Positivos y Negativos (Desear algo bueno a las personas)	<input type="text"/>
Sesión - Visualización Constructiva (Escala de la Montaña)	<input type="text"/>
Sesión - Movimientos y Posturas (Ejercicio de la postura de la Montaña y Estrella de Mar)	<input type="text"/>
Sesión - Caminata Consciente (Jardín Exterior)	<input type="text"/>
Sesión - Olfato y Gusto Consciente (Olores y Sabores)	<input type="text"/>
Sesión - Atención a las Emociones (Inmersión a la Cólera y la Alegría)	<input type="text"/>

- 5) **Califica las sesiones de Mindfulness que te parecieron más útiles para tu vida**
Enumera del 1 al 9, donde 1 es la más útil y 9 el que menos útil

Sesión - Técnicas de Respiración (Poder de la Gratitud)
 Sesión - Consciencia de los Sonidos (Reconocimiento de Sonidos)
 Sesión - Sensaciones Corporales (Viaje a la Playa)
 Sesión - Pensamientos Positivos y Negativos (Desear algo bueno a las personas)
 Sesión - Visualización Constructiva (Escala de la Montaña)
 Sesión - Movimientos y Posturas (Ejercicio de la postura de la Montaña y Estrella de Mar)
 Sesión - Caminata Consciente (Jardín Exterior)
 Sesión - Olfato y Gusto Consciente (Olores y Sabores)
 Sesión - Atención a las Emociones (Inmersión a la Cólera y la Alegría)

- 6) **¿Después de cada sesión de Mindfulness, crees que prestaste mayor atención a la clase?**

Sí No

¿En qué nivel? . Califique del 1 al 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No mejoró en
nada mi atención

Si mejoró
considerablem
ente mi
atención

Si consideras que tu atención mejoró, conteste la siguiente pregunta :

¿Cómo te diste cuenta que mejoró?

- 7) **¿Crees hay una relación entre Atención y el Rendimiento Académico?**

Sí No

¿ Por qué ? :

- 8) **¿Practicaste las técnicas del Mindfulness fuera de las sesiones de clase?**

Sí No

¿ Por qué ? :

Si tu respuesta fue sí , indica la frecuencia (marque solo una alternativa):

Una vez al día

Más de una vez al día

De dos a tres veces por semana

De cuatro a más veces por semana

Otros :

9) Después de las sesiones de Mindfulness ¿sientes que te distraes menos en clase?

Sí

No

¿ Por qué ? :

10) ¿Consideras que este programa de Mindfulness debería de realizarse en forma regular en la universidad?

Sí

No

¿Por qué?

Tabla 8: Temario de entrevista semi estructurada – estudiantes

1) Percepción de la Atención
2) Percepción entre interés y Atención
3) Factores que influyen en la Atención
4) Percepción de los estudiantes acerca del programa de Mindfulness
5) Relación del programa de Mindfulness con la Atención
6) Percepción de los estudiantes sobre la participación del docente en el programa
7) Recomendaciones de los estudiantes respecto al programa
8) Relación entre Atención y rendimiento académico

Tabla 9: Resultados de la Entrevista a estudiantes que participaron en el Programa de Mindfulness

Entrevista N°1

- Estudiantes entrevistados: José Ortiz, Josei Lara, Santiago Manrique, Sebastián Santa María.

- **CONCEPTO DE ATENCIÓN DE PARTE DE LOS ESTUDIANTES**

- “Comprender, tener una postura precisa y firme para obtener toda la información que necesitas. Muestra respeto entre alumno y profesor”.
- “Cuando no se cumplen las condiciones físicos y mentales disminuyen la Atención. Entonces se pierde la información y conexión”.
- “Necesitamos aprender a atender. Atender depende de uno mismo. Te ayuda no sólo a oír sino escuchar”.
- “Respeto entre profesora y estudiante”.
- “En clase si lo que escucho ya lo sé, pierdo la Atención”.
- “El celular es un interruptor para tener Atención y debo voltearlo para poder atender”.
- “Atender permite en la clase no sólo oír sino escuchar”.
- “Atender implica esfuerzo mental, por eso a veces necesito desconectarme un rato, tomo un respiro y vuelvo a conectarme”.

- **PERCEPCIÓN ENTRE INTERÉS Y ATENCIÓN**

- “Sí existe bastante relación: si el tema me interesa en clases, va ser más sencillo prestar Atención”.

- “Momentos inesperados afecta el interés y la Atención”.
- “La actitud es importante para generar Atención: ya que si lo intento puedo despertar el interés en un tema nuevo y por consiguiente traer la Atención”.

○ **FACTORES QUE INFLUYE EN LA ATENCIÓN:**

- “El estado emocional influye mucho en la Atención. Si docente o estudiante tuvo un mal día, el interés y la Atención no es la misma”.
- “El docente sí influye en la Atención a través de su forma de enseñar y de transmitir motivación durante la clase. Impacta el tono de voz elocuente, sea dinámico, trato personal en el docente sirve para captar la Atención del alumno. Si el docente es como un robot, el alumno se aburre y va buscar otros elementos como el celular”.

○ **PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS**

- **Josey**
 - “Fue interesante”. “Inesperado el inicio del Programa”. “Desconectar de la Universidad, parece que estás en un espacio donde puedes relajarte bastante, darte un respiro, emociones pueden aflorar bastante, reflexionar bastante.
 - “El respirar sí afecta el comportamiento durante la clase
 - “El programa me motivaba, era un impulso para llegar a clases temprano”.
 - “Ayudado a relajarnos, vibras positivas y querer hacer mejor las cosas”.

▪ **Santiago**

- “No me esperaba que en esta clase, tuviera este espacio de meditación.
- “Me pareció súper interesante. “Me alegra que se haya hecho un programa así”.
- “Se debería promover en la Universidad espacios para meditar y relajarnos”.
- “Antes era tenso y agresivo y el Mindfulness me ha ayudado a manejar mejor mis emociones”.

▪ **Sebastián**

- “Yo disfruté mucho las sesiones”.
- “Ayudó a ser más consciente de mí mismo y observar con más claridad mis problemas”.
- “Antes de dar mi examen de breveté, hice la práctica de respiración y lo apliqué y me ayudó”.
- “Aplicarlo en mi vida diaria”.

▪ **José:**

- “Me va ayudar para la parte académica y para otras áreas de mi vida, para tomar mejores decisiones en la universidad y trabajo”

○ **RELACIÓN DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS CON LA ATENCIÓN**

- “Durante la clase mi nivel de Atención ha mejorado un montón, estoy más relajado atendiendo”.

- “En mi casa no me podía concentrar para estudiar, apliqué el Mindfulness y me ayudó sobretodo en la Atención al estudio”.

○ **RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES RESPECTO AL PROGRAMA**

- “Hacer un Pabellón de Mindfulness, lo cual refleja el valor del programa”.
- “Más tiempo en las sesiones (15 o 20 minutos más)”.
- “Aplicarlo a los docentes les serviría mucho para crear un buen ambiente en clases y mayor empatía con los alumnos”.

• **Entrevista N°2**

- Estudiantes entrevistados: Luca de Barbieri, Gianella Cárdenas, Hans Erkel, Paola Arens, Nicole Rasmussen.

○ **CONCEPTO DE ATENCIÓN DE PARTE DE LOS ESTUDIANTES**

- “Estar concentrados en algo específico, por un tiempo enfocado en un tema a pesar de factores externos que traten de apartarte de esa visión”.
- “Hay que aprender a concentrarte y dejar distracción de lado”.
- “Proceso donde una persona enfoca su mente en una cosa determinada; ya que siempre hay factores en el ambiente y debemos elegir en qué enfocarnos”.
- “La Atención se va desarrollando, intento controlarlo”.
- “Me cuesta concentrarme en algo. Me distraigo muy rápido” “Necesitaría más automotivación”.
- “Existen distractores como el celular”.

- “Puedo tener la intensión y decido cambiar para mejorar la Atención. Ejemplo: en actividades como manejar”.
- “Profesor con tono de voz monótona influye en la Atención del estudiante. Si usa la comunicación asertiva, genera mayor Atención en los estudiantes. Si el profesor no trasmite motivación, influye en la Atención.” “Los profesores deberían enseñar los cursos que les gusta”.

○ **PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL PROGRAMA MINDFULNESS**

- “Sentí una diferencia entre las clases antes y después del programa. Siento que me puedo concentrar un poquito mejor a través de la respiración”.
- “Yo antes me quedaba dormido en clases, con el Mindfulness despertaba y no me he dormido”.
- “Me ayudó a ser más consciente de ser agradecida. Además, siento que he mejorado mi Atención”.
- “Me gustó mucho, muy completo”. “Me ayudó a mi estado de ánimo, estoy más tranquila”.
- “Me ha ayudado bastante con la ansiedad del futuro (no todo puedo controlarlo)”. “Tengo más paz mental”.
- “Más tranquila, menos estresada, más apertura en el salón, más expresiones de felicidad. Nos ayuda aterrizar y prepara para el aprendizaje”.
- “Empiezo el día de mejor humor, relajado”.
- “Ayuda al estrés y al sueño”.
- “Ayuda a tener más motivación y atender más”.

○ **RELACIÓN ENTRE ATENCIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

- “Sí tiene relación, pensando más en el presente”.
- “Sí creo que existe relación, porque si puedo concentrarme en escuchar la clase y estudiar yo solo, mejorando las notas”.

○ **RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES RESPECTO AL PROGRAMA**

- “Continuar creando el ambiente que se genera con la música y aroma ayuda al programa para generar apertura”.
- “Que las sesiones tengas mayor duración”.
- “El reto es llevarlo al uso diario sino el tiempo es una excusa”
- “Buena costumbre aplicarlo en ciclo regular. Se aplique desde el inicio del ciclo”.
- “Los lunes iniciando la semana sería “Ley”, sobre todo en la mañana al empezar el día”.

Gráfico 1: Resultados comparativos del test de Atención Sostenida

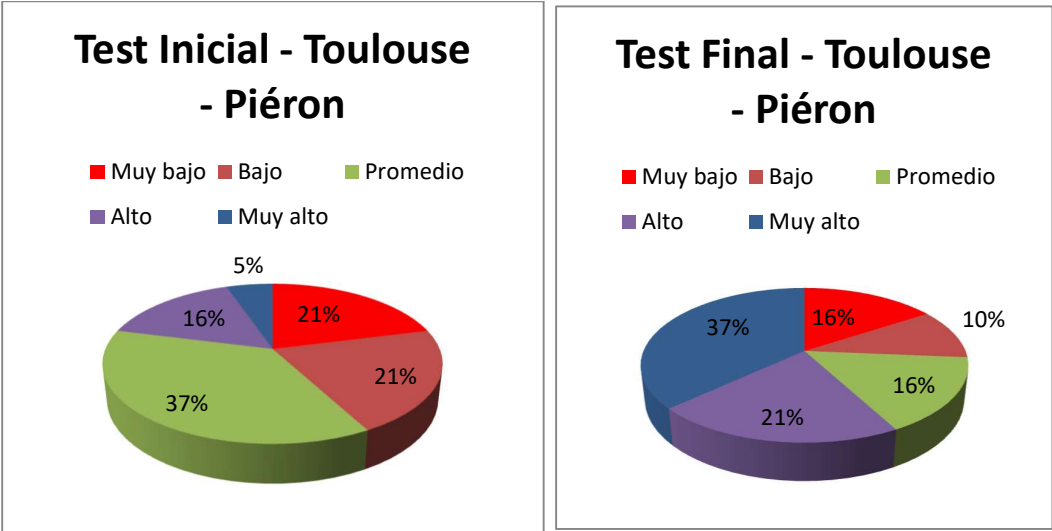


Gráfico 2: Mejoras en los niveles de Atención Sostenida

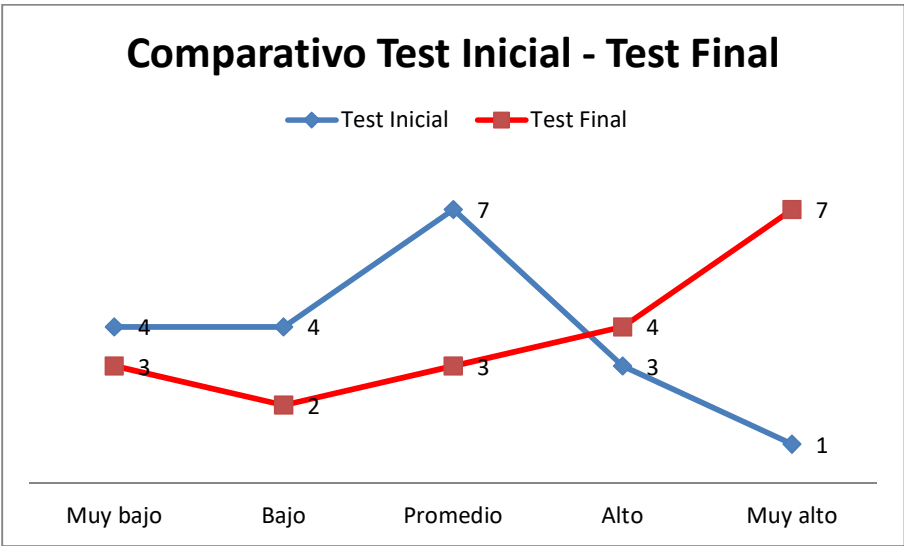


Gráfico 3: Evolución del nivel “muy bajo” hacia otros niveles – Atención Sostenida

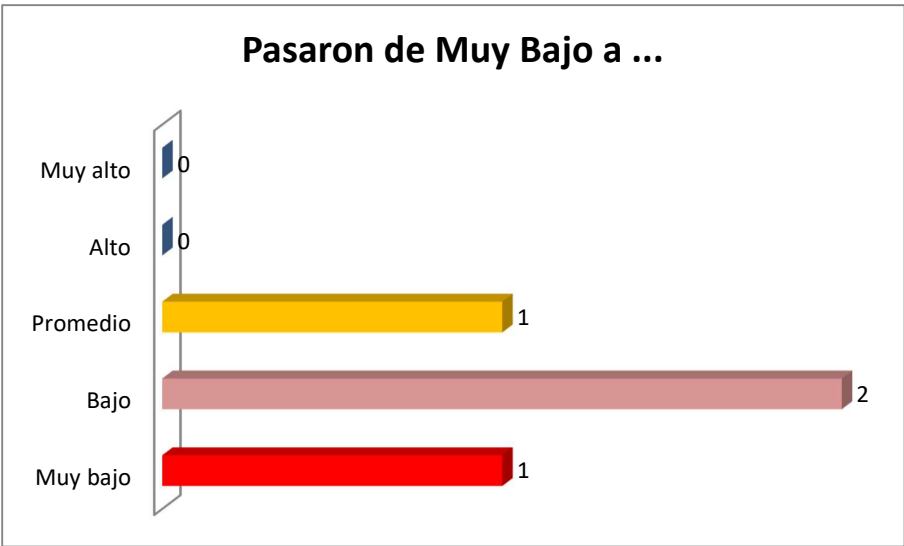


Gráfico 4: Evolución del nivel “bajo” hacia otros niveles – Atención Sostenida

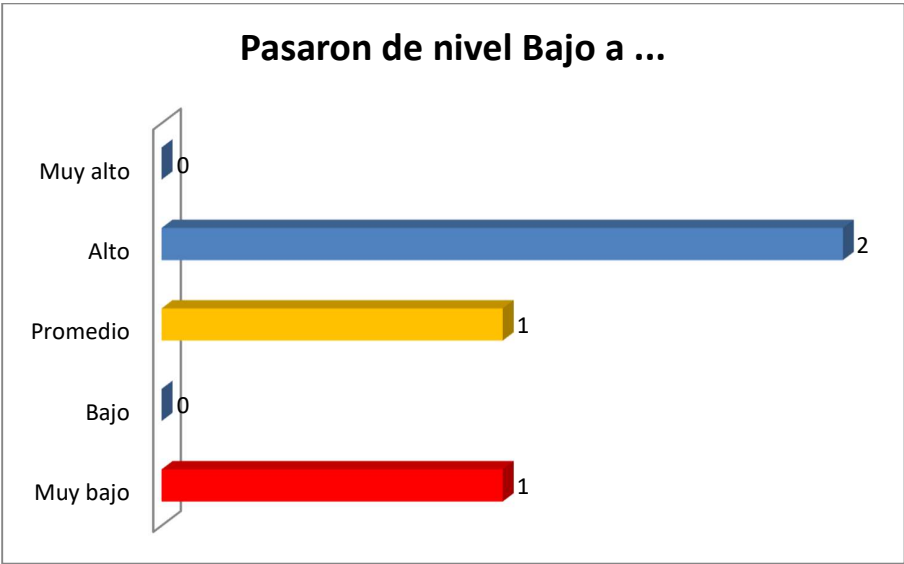
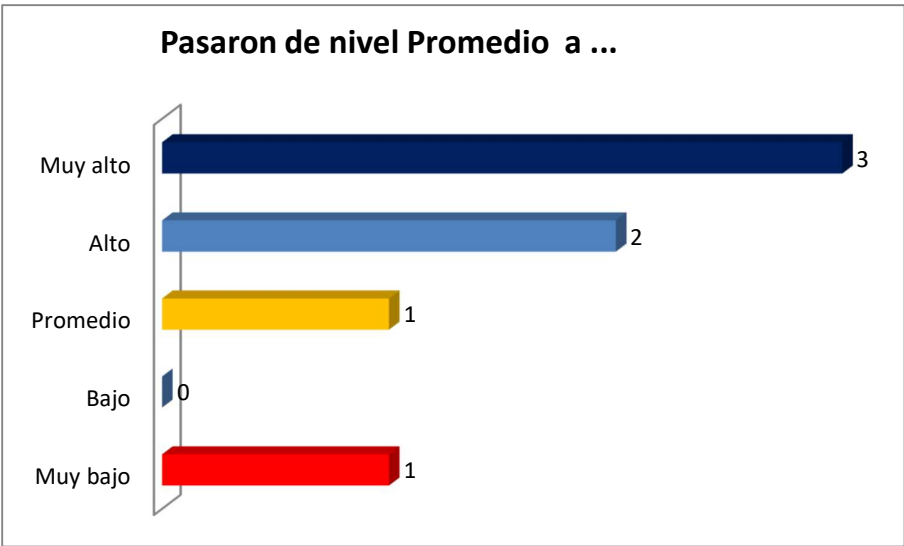
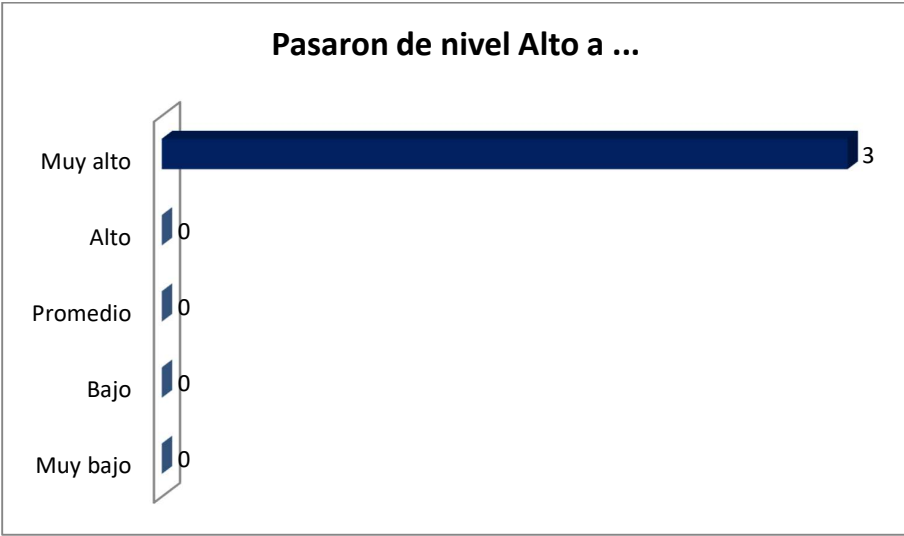


Gráfico 5: Evolución del nivel “promedio” hacia otros niveles – Atención Sostenida



Gráfica 6: Evolución del nivel “alto” hacia otros niveles – Atención Sostenida



Gráfica 7: Evolución del nivel “muy alto” hacia otros niveles – Atención Sostenida



Gráfico 8: Mejora en el nivel de Atención Sostenida

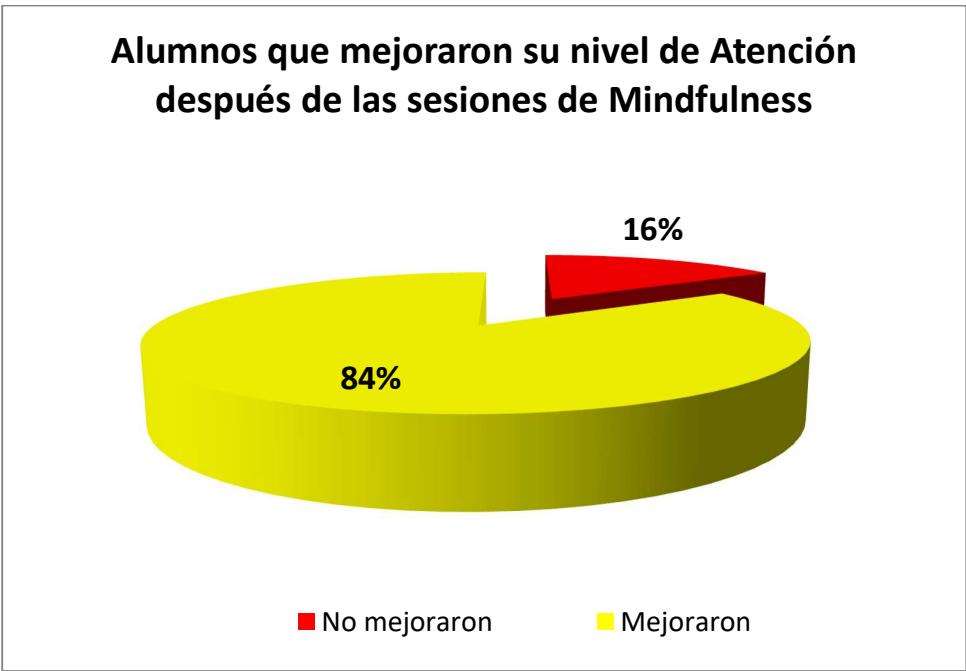


Gráfico 9: Promedio de Atención Sostenida de los estudiantes

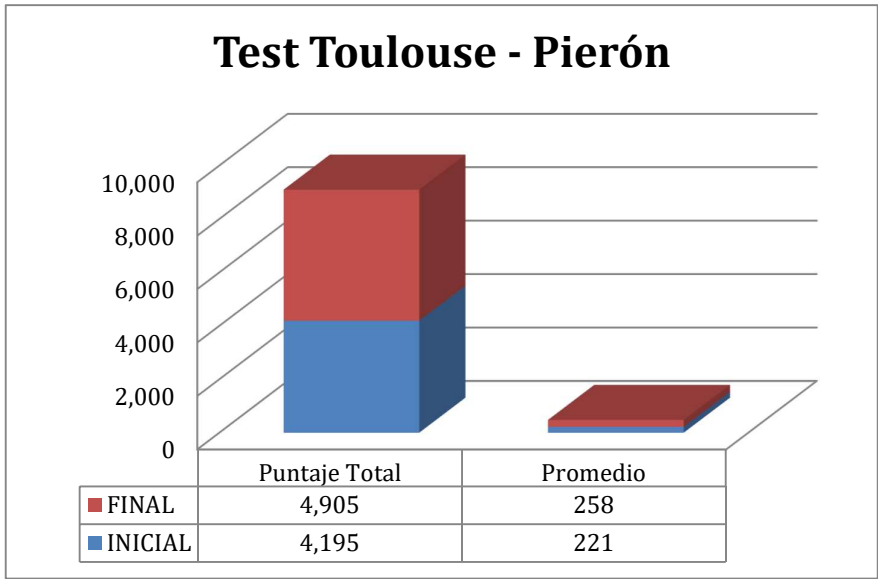


Gráfico 10: Resultados comparativos del test de Atención Selectiva

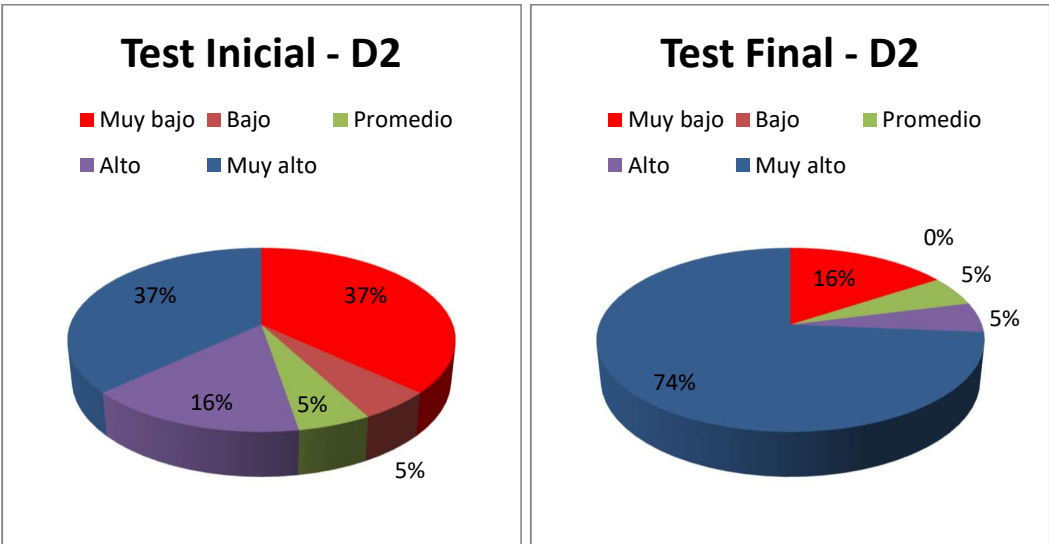


Gráfico 11: Mejoras en los niveles de Atención Selectiva

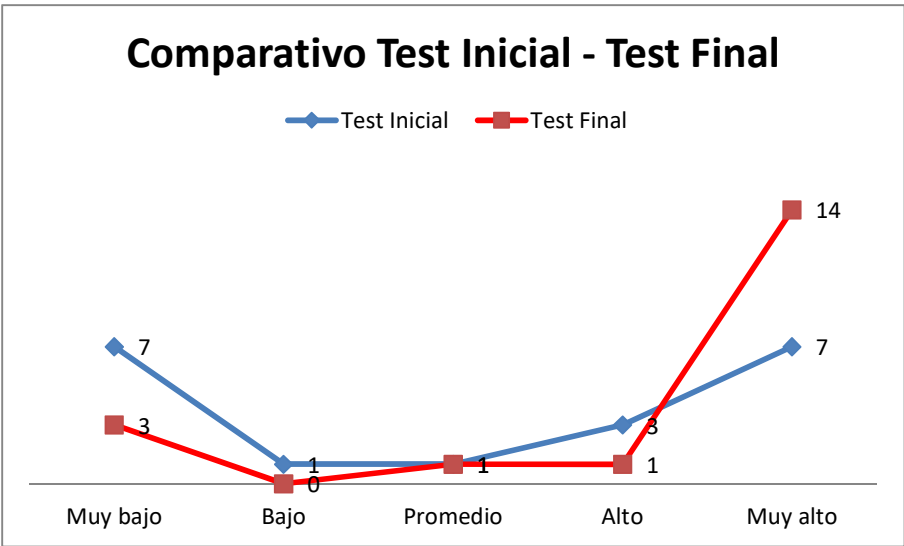


Gráfico 12: Evolución del nivel “muy bajo” hacia otros niveles – Atención Selectiva

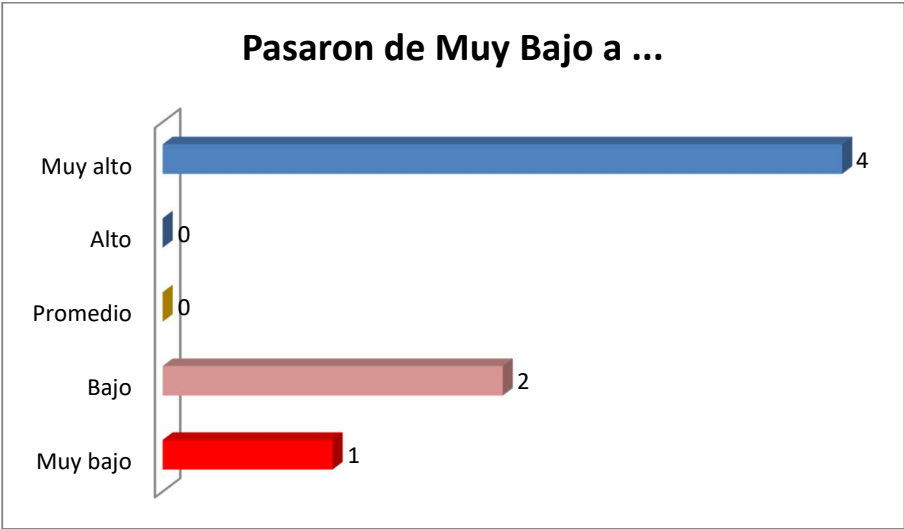


Gráfico 13: Evolución del nivel “bajo” hacia otros niveles – Atención Selectiva



Gráfico 14: Evolución del nivel “promedio” hacia otros niveles – Atención Selectiva



Gráfica 15: Evolución del nivel “alto” hacia otros niveles – Atención Selectiva



Gráfica 16: Evolución del nivel “muy alto” hacia otros niveles – Atención Selectiva



Gráfico 17: Mejora en el nivel de Atención Selectiva

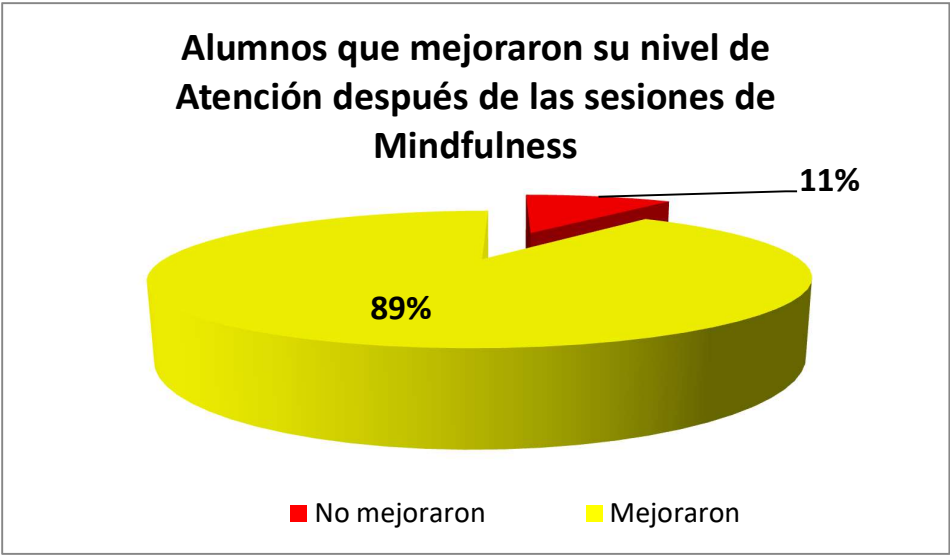


Gráfico 18: Promedio de Atención Selectiva de los estudiantes

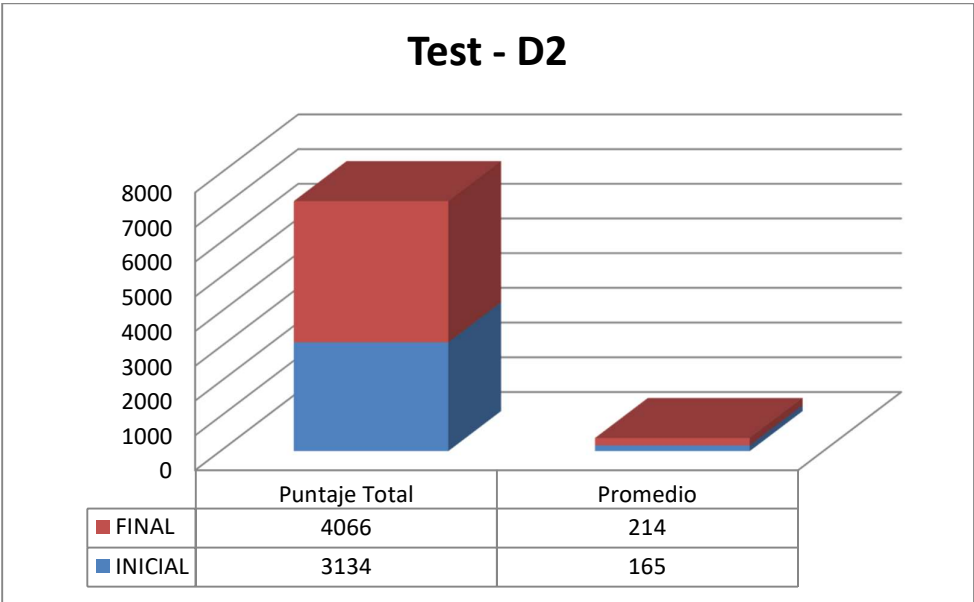


Gráfico 19: Percepción del programa de Mindfulness - Estudiantes

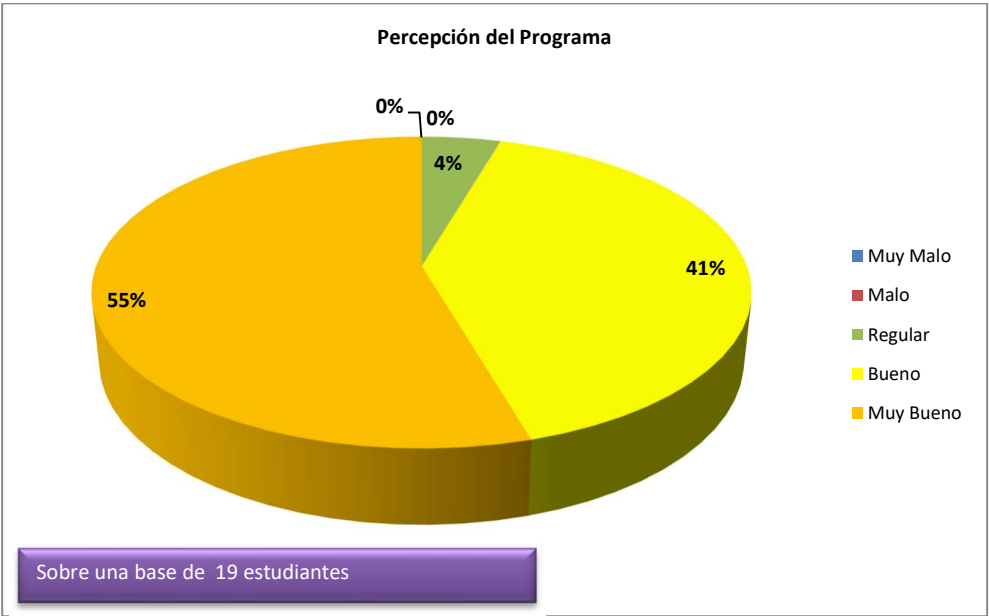


Gráfico 20: Beneficios encontrados en el programa – Estudiantes

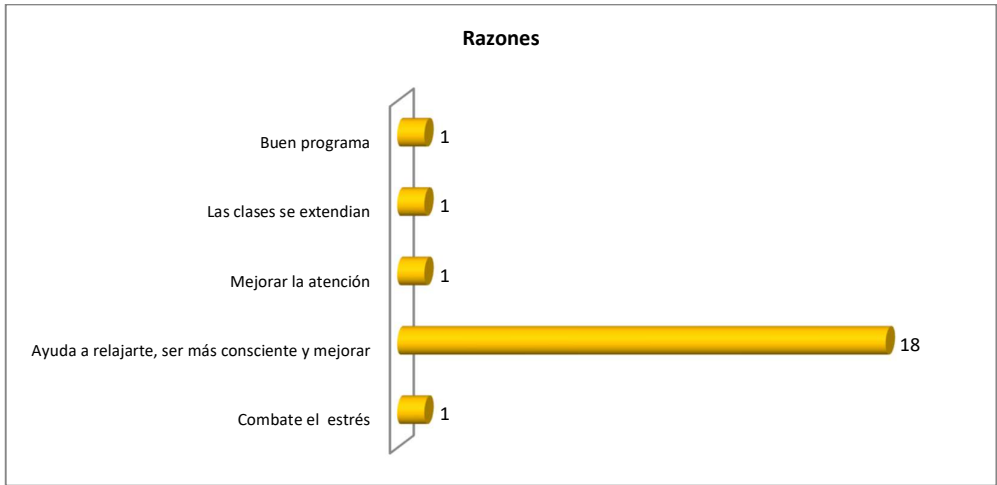


Gráfico 21: Percepción del tiempo de cada sesión - Estudiantes

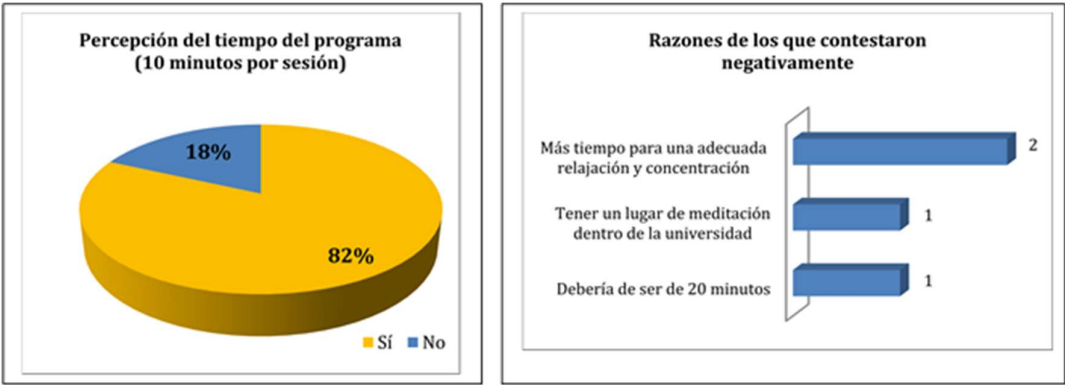


Gráfico 22: Práctica del Mindfulness fuera del programa - Estudiantes

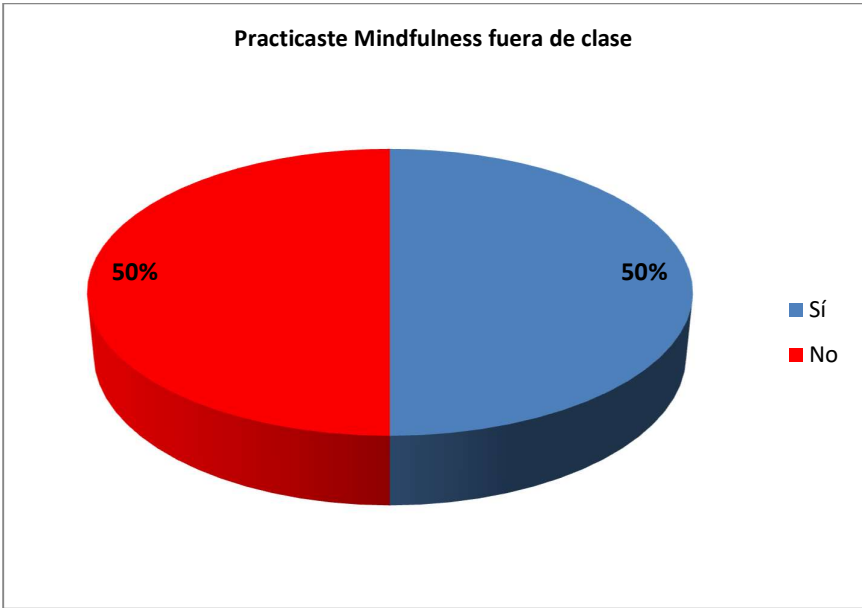


Gráfico 23: Razones para aplicar Mindfulness y frecuencia - Estudiantes

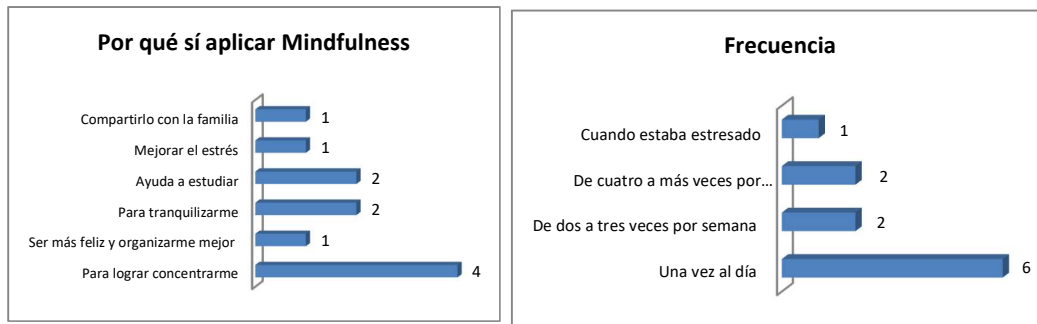


Gráfico 24: Relación Atención y programa Mindfulness – Estudiantes

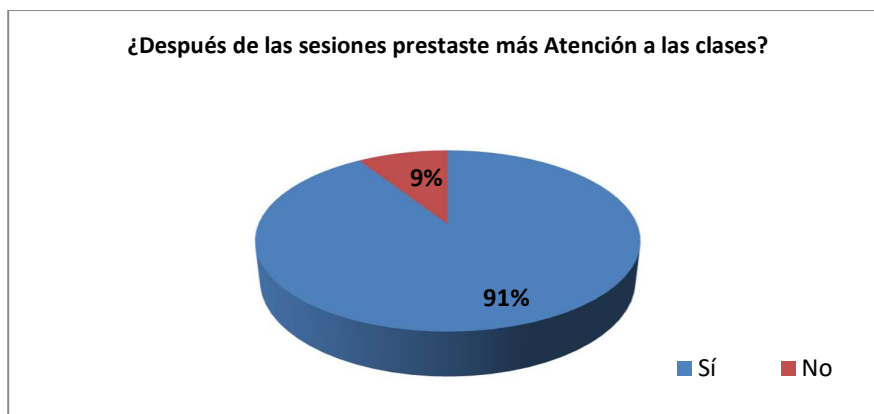


Gráfico 25: Nivel de mejora de Atención – Estudiantes

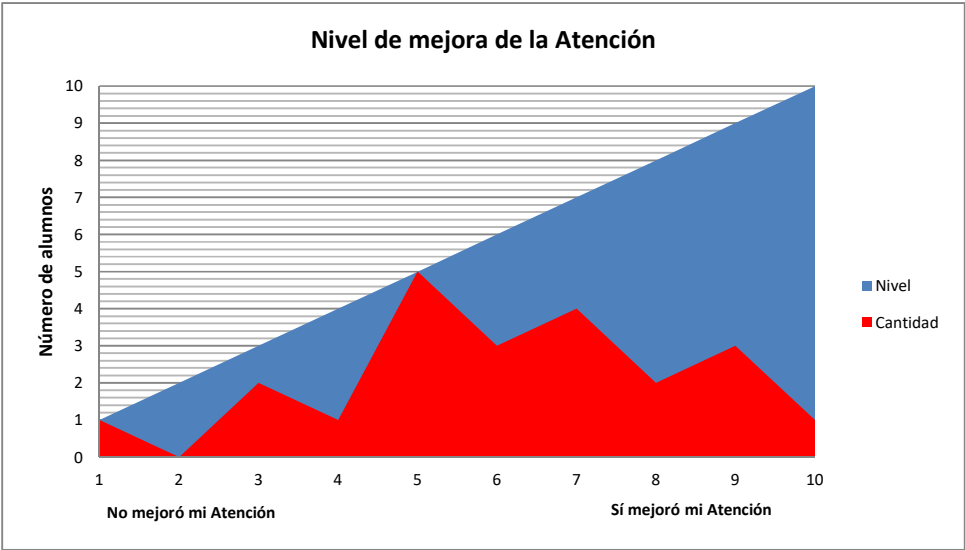


Gráfico 26: Percepción de mejora de Atención – Estudiantes

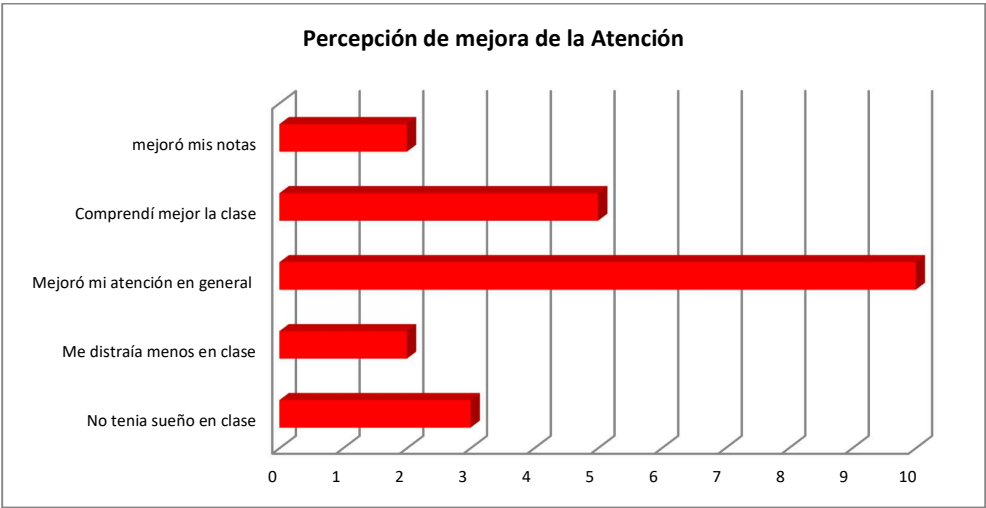


Gráfico 27: Relación entre Atención y rendimiento académico - Estudiantes

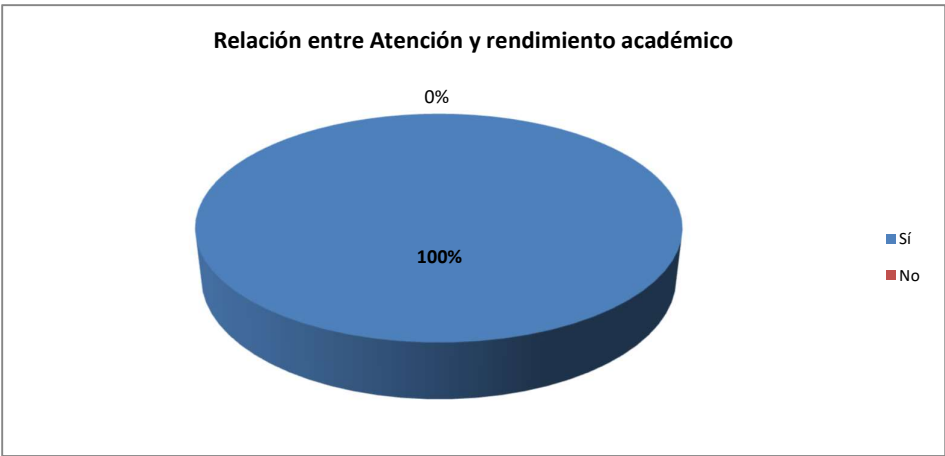


Gráfico 28: Razones de la relación entre Atención y rendimiento académico - Estudiantes

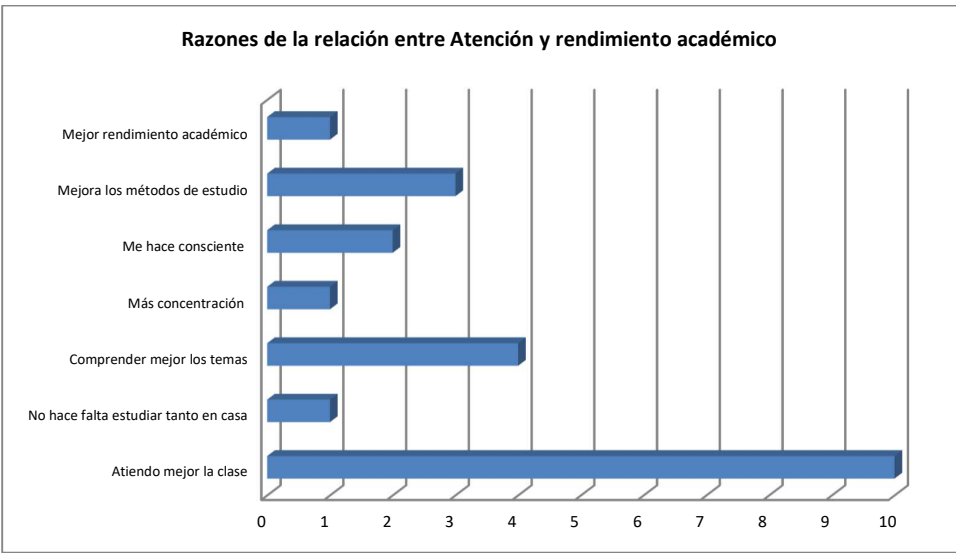


Gráfico 29: Efecto de la Atención después del programa de Mindfulness - Estudiantes

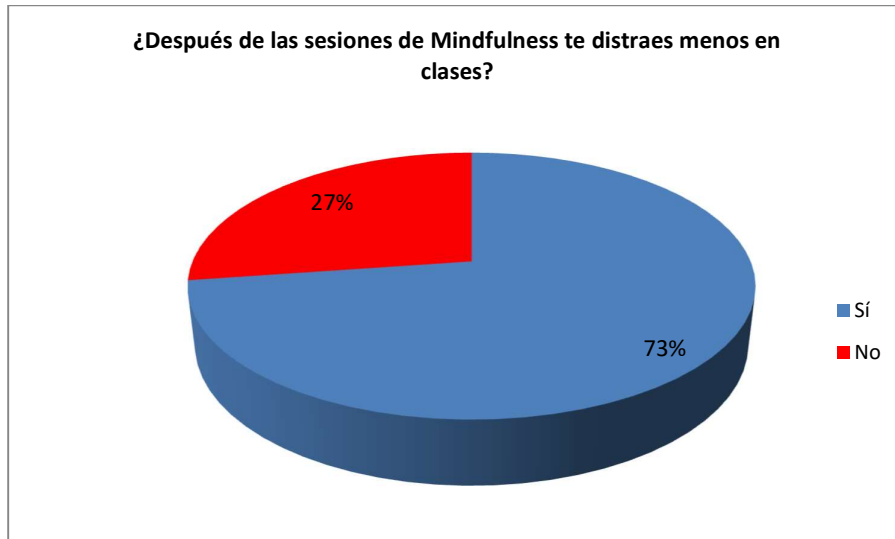


Gráfico 30: Nivel de aceptación del programa de Mindfulness – Estudiantes



